

Luglio 2025 - € 1,50

GialloZafferano

8 idee
con i peperoni
colorati
e saporiti

**Le ricette con la
friggitrice ad aria**

di Benedetta Rossi



**nuova
rubrica**

**Piatti veloci con
il pesce azzurro**

**Scuola
di cucina**

con Sebastian Fitarau
Resident Chef
GialloZafferano



Torte gelato d'estate

Dessert freschi con golosi frutti rossi, semifreddi cremosi
al cucchiaino e sorbetti dal sapore esotico. In più, tanti altri spunti
per contrastare il caldo con gusto



GRUPPO MONDADORI

Anno 9 - N 1 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIP/LO - NO/199/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote d'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti \$ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

IN EDICOLA IL 10 GIUGNO 2025



visittuscany.com

**“Voglio una vacanza
formato famiglia.”**

TOSCANA
RINASCIMENTO SENZA FINE



Simona Stoppa
Direttore

BENVENUTI in cucina

Erano originariamente considerate piante ornamentali, pensiamo siano verdure e invece, dal punto di vista botanico, sono bacche. È un indovinello? No, è pura realtà: parlo del re della tavola estiva, il peperone! Grigliati, ripieni, saltati, con il loro sapore dolce e pungente e la consistenza croccante, i peperoni si prestano a mille ricette, proprio come la regina della stagione calda, la melanzana, altra protagonista di queste pagine. Anche lei cresce dai fiori e contiene semi, ma viene trattata in cucina come verdura e si sbizzarrisce con idee sott'olio, arrosto o condite con il pomodoro. La stagione calda dà il via libera anche a secondi freddi e creativi, come il coniglio tonnato, la Caesar salad e il polpettone di pollo con fave, per poi passare a insalate ricche di semi e abbinamenti originali con la frutta. Sorbetti e torte gelato arricchiti con frutti di bosco e menta chiudono il pasto: finale perfetto per un'estate di gusto e benessere!

Simona Stoppa, direttore

il consiglio di **Giovanni Castaldi** Ambassador GialloZafferano

"Per un tocco extra di genuinità, prova a preparare la pasta frolla in casa! Inizia mescolando farina e zucchero, poi aggiungi il burro freddo a pezzetti e lavoralo con le mani fino a ottenere un impasto sabbioso. A questo punto, aggiungi le uova e impasta velocemente fino a formare una palla. Lasciala riposare in frigo per almeno un'ora. Una volta pronta, stendi la frolla e utilizzala per creare una base friabile e perfetta per la tua torta gelato alla vaniglia con frutti di bosco!"



luglio

sommario



18

Peperoni farciti con orzo, ceci, stracciatella e pesto di basilico



71

Gelato cremoso al mango sullo stecco

**RICETTE VEGETARIANE
O A BASSO CONTENUTO
DI ORIGINE ANIMALE**

3 Benvenuti in cucina

Prodotto di stagione

**9 Menu di stagione
Melanzane**

**12 8 modi per...
Cucinare con i pomodori**

Un mese in cucina

SUBITO PRONTO

**22 4 ricette con
il pesce azzurro**

**26 Ricette con la friggitrice ad aria
Peperoni arrostiti
e zucchine gratinate**

**28 Menu subito pronto
Pranzo in spiaggia**

**30 In pescheria
Paccheri alla crema
di scampi**

**32 Preparo e congelo
Strudel salato con
fiordilatte e spinaci**

SAPORI DELLA TRADIZIONE

36 6 secondi piatti freddi

**40 Menu sapori della tradizione
Pranzo siciliano**

**42 Freschezza al banco
Pinsa con bresaola, fichi,
rucola e miele**

**43 Ricetta antispreco
Liquore con la scorza
di melone**

**44 Dal macellaio
Involtini di pollo e fagiolini**

SANO E LEGGERO

48 6 insalate con i semi

**52 Menu sano e leggero
Ricette con la frutta**

**56 Dal fruttivendolo
Risotto al prosciutto
e melone**

DOMENICA A TAVOLA

60 6 ricette al sapore di mare

**64 Menu della domenica
Ricette alla griglia**

**66 Piaceri in bottiglia
Bere bene**

DOLCI FATTI IN CASA

70 4 dolci a base di gelato

74 L'arte della pasticceria

**76 La borsa della spesa
Maggio**

**80 Menu più gusto meno spesa
Mangiar bene con poco**

Il gusto del viaggio

**82 Sardegna
La Gallura, angolo
di paradiso**

**88 Soste golose
Ristorante Il Genovese**

La nostra Scuola di cucina

91 Marmellata di fichi

**92 Ricetta base
Pesto di zucchine**

**94 Ricetta step by step
Garganelli con pesto di
zucchine e gamberetti**

In più...

**86 Indispensabili
A tavola**

**90 Indispensabili
In cucina**

**96 Schede ricette
Idee estive**

"Campagna promozionale 2024" realizzata nell'ambito dell'intervento SRG010 Anno 2023 "Promozione dei prodotti di qualità" del Complemento per lo sviluppo rurale della Toscana 2023-2027, cofinanziato con il Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale (FEASR).



Olio Extra Vergine Toscano IGP

Una parte di me.

Luisanna Messeri



elenco RICETTE

Antipasti

Bruschetta con caponata di melanzane	40
Chupitos di melone con fagottini di feta	52
Crocchette di pesce dal cuore morbido	63
Focaccia ripiena di tonno e patate	29
Girelle alle zucchine con brie e granella di pistacchi	37
Involtni di sarde con crema di peperoni	23
Melanzane sott'olio	11
Muffin ai peperoni	14
Pinsa con bresaola, fichi, rucola e miele	42
Sarde a beccafico	35
Sformatini di nasello e cipolla di Tropea	62
Strudel salato con fiordilatte e spinaci	32
Toast integrale con avocado, feta e pesto	28
Tortini di pesce azzurro con spinaci	24

Primi

Bucatini con ortaggi di stagione	96
Caesar salad con ovetto di quaglia	38
Fusilli al salmone con pesche e burrata	53
Fusilli con vongole e asparagi di mare	59
Garganelli con pesto di zucchine e gamberetti	94
Gazpacho bicolore	15
Gazpacho al mango con gamberi al miele	53
Gnocchi di patate e spinaci ai peperoni	18
Insalata di farro con verdure	81
Melanzane ripiene	11
Orecchiette alla mediterranea	17

Orecchiette con cannellini, cozze e pomodorini	60
Paccheri alla crema di scampi	31
Pappa al pomodoro con melanzane e feta	11
Pasta alla Norma	41
Pasta con le sarde e finocchietto	23
Pesto alla genovese	89
Pesto di zucchine	92
Risotto al prosciutto e melone	57
Spaghetti alla bottarga	84
Spaghetti con fagiolini, pesce spada e datterini	63

Secondi

Bowl con carote, barbabietole, mozzarelline e semi	48
Coniglio tonnato con salsa all'antica	36
Controfiletto marinato al tamarindo con chimichurri	65
Germogli di puntarelle con patate, carote e piselli	49
Iceberg con pomodorini e bresaola a julienne	50
Imbrogliata di zucchine	80
Insalata di zucchine con rucola e pollo alla paprika	51
Insalata fumè con salmone, caprino e fagiolini	55
Involtni di peperoni su crema di ceci	97
Involtni di pesce spada alla siciliana	41
Involtni di pesce spada e peperoni	7
Involtni di pollo e fagiolini	45
Melanzane grigliate con pico de gallo	11
Nuggets di vitello nel melone	38
Peperoni arrostiti	26
Peperoni con tonno, capperi e cous cous	5
Peperoni farciti con orzo, ceci,	

stracciatella e pesto di basilico	8
Peperoni ripieni con polpettine	16
Peperoni, uova sode e more di gelso	96
Polpette di piselli croccanti	39
Polpette tonno e ricotta	61
Polpettone di pollo con le favette	39
Polpettone di mare a colori	61
Sarde fritte	21
Rucola con cipolla, ciliegini, feta e avocado	50
Rucola con avocado, pomodorini e glassa di aceto	51
Spinacini con avocado e uova in camicia	47
Straccetti di manzo saltati con peperoni	97
Tortiera di acciughe e cipolle gratinate	22
Zucchine gratinate	27

Dolci

Ananas alla tequila con sorbetto al basilico	65
Frullato alla frutta	75
Gelato al caramello salato con crumble	69
Gelato cremoso al mango sullo stecco	71
Ghiaccioli allo yogurt e ciliegie	72
Liquore con la scorza di melone	43
Marmellata di fichi	91
Milkshake alla fragola	74
Pardulas	84
Sorbetto all'anguria	81
Torta gelato alla vaniglia con frutti di bosco	71
Torta gelato biscotto	70
Tortini di ricotta e limone	29



Prova il salato!



leFrescheBiscottate[®] Salate e Sfiziose

GrissinBon[®]

Ogni momento è quello buono.

grissinbon.it



Speciale **GREEN** OROGEL

Ricette e ispirazioni per una cucina sana e creativa: scopri il Magazine Orogel!

Sei pronto a un viaggio tra **gusto, benessere e sostenibilità**?

Lasciati ispirare da tante **ricette facili, veloci e piene di colore**, ideate per valorizzare il meglio della natura. Tra le pagine troverai trend e proposte genuine per accompagnarti in cucina con spunti creativi e consigli pratici, sempre all'insegna della semplicità e del **gusto autentico delle verdure Orogel**.

Prova le ricette e lasciati ispirare.

La natura ha già fatto la sua parte, ora tocca a te!



SCARICA IL MAGAZINE E **SCOPRI LE RICETTE.**

Il tocco in più di Anna Fracassi @lennesimoblog



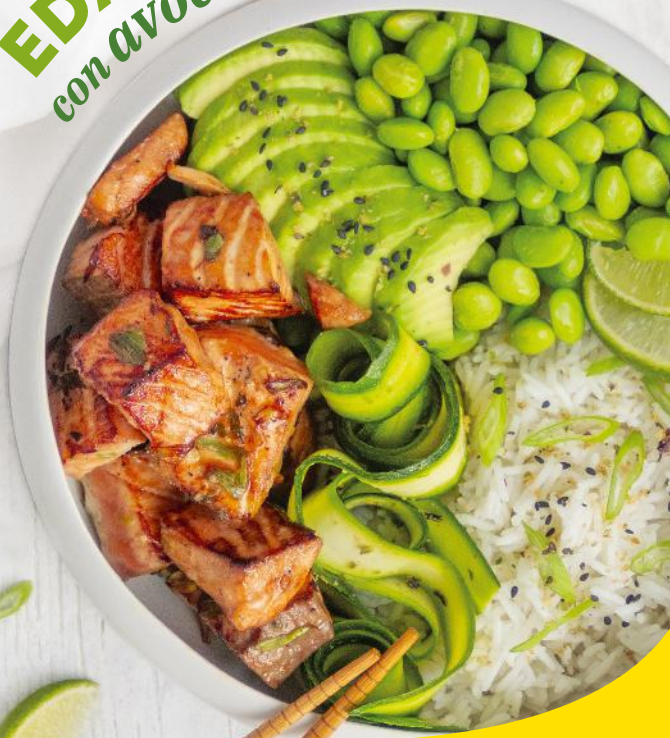
Colorate, complete e facili da preparare, le bowl si prestano a infinite combinazioni. Come in questa versione con riso, verdure, edamame e salmone per un'esplosione di energia e leggerezza senza rinunciare al sapore! Dai un tocco finale al tuo piatto aggiungendo erbe aromatiche a piacere, succo di lime e qualche rondella di cipollotto per un twist di gusto.

Le pillole nutrizionali di Laura Crugnola @laura_fitnutrition



Un vero e proprio concentrato di benessere, con un sapore delicato e naturalmente dolce. La Soia Edamame Orogel è coltivata e prodotta in Italia, utilizzando semi certificati e 100% OGM free. Ricca di fibre e proteine, è ideale per il mantenimento e la crescita della massa muscolare. Inoltre, grazie ai folati, supporta il sistema immunitario. Una scelta sana e gustosa per il tuo benessere quotidiano.

EDAMAME BOWL con avocado e salmone.



Soia Edamame.

**Il contorno non solo pronto...
Pronto a tutto!**



Meraviglia della natura.

Melanzane

Il tesoro viola dell'estate

Con il suo colore intenso e la sua versatilità in cucina, la melanzana è la regina della tavola estiva. Questo ortaggio è alla base di piatti insuperabili: dalla parmigiana alle melanzane ripiene, fino ai sughi profumati e alle grigliate leggere. E dietro al suo sapore deciso si nascondono anche interessanti proprietà benefiche: è povera di calorie, ricca di fibre e perfetta per chi cerca gusto e leggerezza. Scopri tutti i segreti, i consigli e le ricette più golose da preparare con questo ingrediente delicato ma deciso!

Colori e forme

Non tutte le melanzane sono uguali. Ci sono quelle tonde e viola scuro, ideali per la parmigiana; le lunghe e sottili, perfette da grigliare o utilizzare nei sughi; le striate, dal gusto più dolce e aromatico, e le bianche che, con la loro polpa morbida e delicata, si distinguono per la forma ovale e il colore chiaro, ricordando vagamente delle uova: proprio da questa somiglianza deriva il nome inglese "eggplant". Ogni varietà ha un suo sapore e una sua consistenza: scegline in base alla ricetta che vuoi preparare e al risultato che desideri ottenere!

UN MENU con le MELANZANE



Diletta Secco

**Food Creator
GialloZafferano**

Diletta Secco è una delle food creator più note del web; raffinata storyteller dal tone of voice dolce e pacato. I suoi contenuti presentano ricette genuine, sane e ricche di gusto e sono la dimostrazione del suo amore verso le materie prime, l'alimentazione vegetale e l'attenzione nell'evitare sprechi. Questa sua filosofia di vita ricopre il suo mondo a 360°, portandola a dispensare sui social consigli rispetto a come seguire uno stile di vita sano.





Melanzane sott'olio

 Preparazione 10 min+rip  Cottura 4 minuti

INGREDIENTI PER 4

melanzane 3 - aceto di vino bianco
4 bicchieri - **acqua** 5 bicchieri - **aglio**
- **peperoncino** - **olio di semi di girasole**
- **sale** - **pepe**

1. Sbuccia le melanzane con il pelapatate ed elimina il picciolo. Tagliale a fette spesse 5 mm e ricava tanti bastoncini. Versa in una pentola l'aceto, l'acqua e un pizzico di sale, fai raggiungere il bollore e aggiungi le melanzane tagliate a listarelle. Lasciale bollire per 4 minuti, poi scolale e disponile sopra un telo asciutto. Lascia riposare per 24 ore.

2. Intanto, sterilizza i vasetti: lavali bene, sistemali in una pentola insieme ai coperchi con un telo (in modo che non si muovano durante la bollitura) copri con acqua. Dal momento in cui l'acqua raggiunge il bollore conta 40 minuti. Poi scolali e lasciali raffreddare su un canovaccio pulito.

3. Sistema le melanzane nei vasetti. Mettine un po' sul fondo di ogni vasetto, aggiungi 1 spicchio d'aglio, peperoncino secco e qualche grano di pepe nero. Riempi il vasetto con altre melanzane. Completa con olio di semi di girasole e schiaccia con i rebbi di una forchetta per compattare il tutto. Chiudi bene i vasetti e lascia riposare qualche giorno prima di consumare.



Pappa al pomodoro con melanzane e feta

 Preparazione 10 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

passata di pomodoro 400 ml - **pane casereccio** 4 fette - **aglio** 2 spicchi - **sale**
- **basilico** - **cipolla** ½ - **olio extravergine**

1. Rosola in una pentola aglio e cipolla tritati con un filo d'olio. Falli appassire col coperchio chiuso e poi aggiungi il pomodoro. Aggiusta di sale e insaporisci con basilico. Lascia cuocere, se necessario aggiungi un po' d'acqua e, quasi a fine cottura unisci le fette di pane. Prosegui mescolando e unendo poca acqua. Il tutto sarà pronto quando il pane si sfalderà.

2. A parte, friggi le melanzane, precedentemente lavate e tagliate a cubetti. Sgocciolale su carta assorbente da cucina e salale.

3. Componi il piatto, aggiungendo alla pappa al pomodoro la feta sbriciolata e le melanzane fritte. Guarnisci con foglie di basilico, un filo d'olio a crudo e servi.



IL CONSIGLIO

Per variare gusto, puoi anche guarnire i piatti con un cucchiaino di salsa verde oppure di pesto di basilico o altre erbe aromatiche al posto della feta sbriciolata.



Melanzane ripiene

 Preparazione 25 min+rip  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 3

melanzane lunghe 3 - risotto al pomodoro avanzato 200 g - **cubetti di formaggio (facoltativo)** - **olio extravergine** - **sale**

1. Lava e asciuga le melanzane, taglia in verticale la prima parte di buccia e poi a fettine, lasciandole attaccate alla parte verde superiore. Ponile in un contenitore, salale e lasciale riposare per circa mezz'ora, così saranno più semplici da arrotolare. Arrotola quindi ogni fetta su se stessa e fermala con uno stecchino.

2. Per il risotto, se non ne hai di avanzato a portata di mano, rosola 1 cipolla tritata con un filo d'olio, aggiungi 120 g di riso Arborio e fallo tostare mescolando. Aggiungi 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, diluiti con poco brodo bollente, poi prosegui la cottura aggiungendo, poco per volta, altro brodo caldo, finché il riso sarà al dente. Regola di sale e pepe, toglie dal fuoco e incorpora 10 g di burro e 2 cucchiaini di formaggio grattugiato, mescola bene e lascia raffreddare il risotto.

3. Farcisci le melanzane con il risotto, disponendone 1 cucchiaino su ciascuna fetta e poi arrotolandola. Per un effetto più filante puoi aggiungere dei cubetti di formaggio a piacere. Irrorale con un filo d'olio e trasferiscile in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Prima di servirle, elimina gli stuzzicadenti e suddividile nei piatti.

8 MODI per...

riscoprire i PEPERONI

Grigliati, ripieni, saltati: con il loro sapore dolce e pungente e la consistenza croccante arricchiscono qualsiasi piatto, dai più semplici ai più elaborati

a cura di Elena Di Renzo
foto di Antonio Bagnano



Carnosi, croccanti e profumati

Considerati originariamente semplici piante ornamentali, i peperoni hanno presto svelato tutto il loro potenziale in cucina. Originari dell'America Centrale e Meridionale, arrivarono in Europa nel XVI secolo e si diffusero inizialmente nel Sud Italia, soprattutto in Campania e Calabria. Da lì, conquistarono poi le tavole di tutta la penisola con il loro sapore intenso e la grande versatilità, diventando protagonisti di piatti regionali e ricette della tradizione.

I peperoni si distinguono in numerose varietà, differenti per forma, colore e sapore. Tra i più noti ci sono quelli quadrati e carnosì, come il Quadrato d'Asti, ideali per essere farciti o arrostiti; quelli allungati, come il Corno di bue, perfetti per grigliate e conserve; e i tondi, più piccoli, usati spesso sott'olio. La papacella napoletana, ad esempio, con la sua forma tonda e schiacciata e la polpa spessa, è una varietà molto ricercata, protagonista di ricette della tradizione. Il gusto cambia in base al grado di maturazione: i peperoni verdi, raccolti prima, sono più aciduli e leggermente amari; quelli gialli sono zuccherini e succosi, mentre i rossi, completamente maturi, sono i più dolci e aromatici. Ricchi di vitamina C, più degli agrumi, i peperoni sono anche una buona fonte di vitamina A, fibre e minerali come il potassio e il ferro, rendendoli un alimento nutriente e poco calorico.

In cucina sono largamente impiegati sia in Italia sia all'estero. Amatissime la peperonata, i peperoni imbottiti, la caponata siciliana o la bagna cauda piemontese dove vengono serviti crudi a fette come accompagnamento. All'estero si ritrovano in piatti come il gazpacho spagnolo, le fajitas messicane o nei preparati per le cotture al salto asiatiche. La loro versatilità consente di gustarli in moltissimi modi: crudi in insalata, cotti al forno, sott'aceto, sott'olio e altri ancora.



Frutto o verdura?

Sebbene siano considerati verdure, i peperoni sono in realtà dei frutti. Crescono a partire dai fiori e contengono i semi necessari per la riproduzione della pianta, proprio come mele, pesche e altri frutti. Questa distinzione botanica si scontra con il loro utilizzo in cucina, dove vengono impiegati principalmente in preparazioni salate. Seguono la stessa sorte anche pomodori, melanzane e zucchine che, pur essendo frutti dal punto di vista botanico, sono comunemente utilizzati come verdure per il loro sapore non zuccherino.

Per digerirli meglio

I peperoni risultano spesso poco digeribili sia per la presenza di solanina e flavina, due sostanze irritanti per l'apparato digerente concentrate nella buccia, nei semi e nei filamenti bianchi, sia perché la buccia è ricca di cellulosa, una fibra difficile da scomporre che rallenta ulteriormente il processo digestivo. Per renderli più leggeri, consumarli crudi, soprattutto nelle varietà gialle e rosse, è l'ideale. Assicurati di scegliere peperoni maturi (che contengono una minore concentrazione di solanina), rimuovendo la parte bianca e i semi. Se preferisci cucinarli, grigliarli o cuocerli in forno, eliminando poi la pelle per facilitare la digestione.



Giovanni Castaldi

Ambassador
GialloZafferano

Propone ricette che arrivano dritte al cuore, perché sono sincere e un inno ai sapori della sua terra: la Campania. Realizza grandi classici della tradizione italiana, reinventandosi anche con versioni innovative.

1 Muffin ai peperoni



Preparazione
15 minuti



Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 12 MUFFIN

peperoni rossi 250 g - **latte intero** 100 g - **farina 00** 200 g
- **olio di semi di girasole** 100 g - **Parmigiano Reggiano Dop**
grattugiato 100 g - **lievito istantaneo per preparazioni salate**
10 g - **uova** 3 - **capperi sotto sale** 25 g - **provola** 80 g - **acciuoghe**
sott'olio 4 filetti - **sale** - **pepe**

1. Lava i peperoni, poi pelali e spuntali. Dividili a metà e privali dei filamenti e dei semi interni. Tagliali prima a listarelle e poi a piccoli cubetti. Trasferiscili in padella e saltali dolcemente per circa 4 minuti senza aggiungere grassi. Tieni da parte e lascia intiepidire.

2. Scola i filetti di acciuoghe e tritali molto finemente. Sciacqua i capperi più volte sotto acqua corrente per dissalarli, poi asciugali e trita anch'essi finemente. Riduci a cubetti anche la provola, quindi tieni tutti gli ingredienti da parte e passa alla preparazione dell'impasto.

3. Rompi le uova in una ciotola e aggiungi il latte. Lavora il composto con uno sbattitore per 2-3 minuti a velocità media, poi, continuando a sbattere, aggiungi anche l'olio. Infine regola di sale e pepe.

4. Una volta ottenuto un composto ben montato, setaccia la farina direttamente all'interno della ciotola e incorporala con le fruste a velocità moderata. Unisci anche il lievito istantaneo e il Parmigiano grattugiato. Poi aggiungi i peperoni, le acciuoghe, i capperi tritati, i cubetti di provola e mescola per amalgamare gli ingredienti.

5. Ungi con un po' d'olio uno stampo da 12 muffin e riempi gli incavi con un cucchiaino e mezzo di impasto. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180°, sul ripiano più basso, per circa 35 minuti. Quando risulteranno ben dorati, sfornali e lasciali intiepidire prima di servirli.





③ Peperoni con tonno, capperi e cous cous



Preparazione
25 minuti



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

peperoni gialli 2 - peperoni rossi 2 - cous cous 150 g
- **filetti di tonno sott'olio 200 g - capperi sotto sale**
50 g - **carote 2 - olio extravergine - sale - menta**

1. Taglia il cappello dei peperoni, rimuovi i semi e i filamenti interni, poi disponili su una teglia rivestita con carta forno. Cuoci sia la base che i cappelli in forno statico a 200° per circa 25 minuti, finché risulteranno morbidi e leggermente abbrustoliti. Lasciali intiepidire.

2. Prepara il cous cous, quindi versalo in una ciotola e aggiungi acqua calda salata in pari quantità, poi coprilo e lascialo gonfiare per qualche minuto. Terminata la cottura, sgranalo con una forchetta e condiscilo con un filo d'olio.

3. Pela le carote e tagliale a cubetti molto piccoli, quindi aggiungile al cous cous assieme ai filetti di tonno sbriciolati e ai capperi (ben sciacquati dal sale). Mescola il tutto, condisci con un filo d'olio e regola di sale. Farcisci i peperoni con il composto appena preparato, pressandolo delicatamente all'interno. Poggia al di sopra i rispettivi cappelli e guarnisci con foglioline di menta. Servili a temperatura ambiente.



② Gazpacho bicolore



Preparazione
25 min+rip



Cottura
1 minuto

INGREDIENTI PER 6

PER IL GAZPACHO AL PEPERONE pomodori 200 g - **cipolla rossa 50 g**
- **peperoni rossi 50 g - mollica di pane 50 g - aceto di vino rosso 1**
cucchiaino - **olio extravergine 2 cucchiaini - vodka 1 bicchierino - sale**

PER IL GAZPACHO AL FINOCCHIO finocchio 300 g - **liquore all'anice 1**
bicchierino - **olio extravergine 3 cucchiaini - sale - pepe**

PER LA GUARNIZIONE filetti di alici 100 g - **capasante 6 - olio**
extravergine 5 cucchiaini - cipollotto 1 - timo - basilico - erba cipollina - sale

1. Per il gazpacho al peperone, monda tutte le verdure, tagliale a pezzetti e trasferiscile nel mixer con mezzo bicchiere di acqua, la mollica di pane, l'aceto, l'olio, la vodka, il sale e del ghiaccio. Quindi, frulla fino a ottenere una crema liscia.

2. Per il gazpacho al finocchio, monda il finocchio e taglialo a pezzetti. Trasferiscilo nel mixer con mezzo bicchiere d'acqua, il liquore all'anice, l'olio, il sale, il pepe e del ghiaccio. Frulla per ottenere una consistenza vellutata.

3. Lava sotto acqua corrente le alici. A parte, stacca le capasante dalla conchiglia e sciacquale sotto l'acqua. Poi, sfilta il filetto nero che si trova tra la polpa bianca e il corallo. In una ciotola unisci olio, basilico ed erba cipollina, poi regola di sale, immergici le noci di capasante e lascia marinare per 10 minuti.

4. Insaporisci le alici con olio, cipollotto tritato, timo e sale e rosolale per 1 minuto. Impiatta il gazpacho, poi guarniscilo con le capasante, le alici, foglioline di basilico e fettine di cipollotto.



4 Peperoni ripieni con polpette

Preparazione
40 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LE POLPETTE carne macinata mista (manzo e maiale) 250 g - mollica di pane raffermo 100 g - latte - uovo 1 - Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 2 cucchiaini - aglio 1 spicchio - olio extravergine - sale - pepe

PER I PEPERONI peperoni verdi grandi 2 - fiordilatte 150 g - pomodorini gialli e rossi 10 - mollica di pane raffermo - rosmarino - basilico fresco - olio extravergine

1. Per le polpette, metti in ammollo nel latte la mollica di pane finché risulterà ben morbida, poi strizzala e trasferiscila in una ciotola insieme alla carne macinata, l'uovo, il Parmigiano grattugiato, il sale e il pepe. Mescola bene il composto fino a ottenere un impasto omogeneo, quindi forma delle polpette della dimensione di una noce. Scalda in una padella un filo d'olio con uno spicchio d'aglio e falle rosolare fino a doratura uniforme. Scolale su carta assorbente e lasciale intiepidire.

2. Lava i peperoni, dividili a metà nel senso della lunghezza mantenendo il picciolo e rimuovi i semi e i filamenti interni. Taglia la mozzarella a dadini e i pomodorini in quarti, poi trasferiscili in una ciotola insieme alle polpette e alla mollica sbriciolata. Aggiungi un po' di rosmarino tritato, condisci con un filo d'olio e mescola delicatamente. Farcisci ogni metà di peperone con il ripieno, distribuendolo in modo uniforme con un cucchiaino.

3. Sistema i peperoni in una teglia leggermente unta d'olio, copri con un foglio di carta d'alluminio e cuoci in forno statico preriscaldato a 180° per 30 minuti. Rimuovi l'alluminio e prosegui la cottura per altri 15 minuti finché la buccia sarà morbida e il ripieno ben sciolto. Servi i peperoni tiepidi o a temperatura ambiente, decorando con basilico fresco.

5 Involtini di pesce spada e peperoni

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6

peperoni 2 (1 rosso e 1 giallo) - **pesce spada** 600 g - **pinoli** 3 cucchiaini - **pecorino grattugiato** 5 cucchiaini - **aglio** 1 spicchio - **uvetta** 2 cucchiaini - **pangrattato** 3 cucchiaini - **basilico** 1 mazzetto - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Monda i peperoni, trasferiscili su una teglia e cuocili in forno a 180° per 15 minuti circa. Falli raffreddare in un sacchetto per alimenti, pelali e dividili a falde. Infine disponili su un piatto, coprili d'olio e regola di sale.

2. Pulisci il pesce spada e taglialo a fettine. Lava il basilico e fallo asciugare su un telo, quindi metti in ammollo l'uvetta in acqua tiepida. Trita metà dei pinoli, l'aglio e poco basilico, unisci l'uvetta scolata, il pangrattato, 2 cucchiaini di pecorino e regola di sale.

3. Adagia le fette di pesce spada su un piano da lavoro e disponi su ciascuna 1 falda di peperone, rosso o giallo. Distribuisci sul peperone il composto di pinoli, pecorino, pangrattato e uvetta. Insaporisci con un filo d'olio e un po' di pepe. Arrotola le fette di pesce spada, in modo da ottenere degli involtini; quindi compattali con le mani affinché rimangano chiusi, senza legarli. Disponili su una placca e infornali a 250° per 6 minuti.

4. Frulla il basilico e i restanti pinoli e pecorino con mezzo bicchiere d'olio, fino a ottenere una salsa liscia. Infine, disponi gli involtini di pesce spada nel piatto e completa con un po' di salsa al basilico.



6 Orecchiette alla mediterranea

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

orecchiette 320 g - **peperoni gialli** 2 - **peperoni rossi** 2 - **olive taggiasche denocciolate** 100 g - **capperi sotto sale** 20 g - **feta** 150 g - **aglio** 1 spicchio - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Lava i peperoni, rimuovi i semi e i filamenti e tagliali a pezzetti. Rosola uno spicchio d'aglio in padella con un filo d'olio, poi unisci i peperoni e cuocili a fuoco medio-basso per 15 minuti, finché saranno teneri. Regola di sale e pepe.

2. Porta a ebollizione una pentola d'acqua salata e cuoci le orecchiette per il tempo indicato sulla confezione. Una volta pronte, scolale e conserva un po' di acqua di cottura.

3. Trasferisci le orecchiette nella padella con i peperoni, poi aggiungi le olive taggiasche e i capperi sciacquati dal sale. Amalgama bene il tutto, aggiungendo se necessario un po' di acqua di cottura. Infine completa con feta sbriciolata e foglioline di basilico fresco.



8 Gnocchi di patate e spinaci ai peperoni

Preparazione
50 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER GLI GNOCCHI patate gialle 1 kg - fecola 300 g - Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 50 g - farina 00 100 g - spinaci 100 g - sale - pepe - noce moscata - rosmarino **PER I PEPERONI** peperoni gialli, rossi e verdi 300 g - scalogno 1 - sale - pepe - timo **PER LA CREMA AL PREZZEMOLO** prezzemolo 1 mazzetto - burro 5 g - farina 5 g **PER LA GUARNIZIONE** pecorino 20 g

1. Sbollenta gli spinaci, poi strizzali e tritali con il coltello. Fai bollire anche le patate, senza togliere la buccia, e passale allo schiacciapatate. A questo punto, disponi le patate schiacciate su un piano da lavoro e unisci la farina, la fecola, il Parmigiano Reggiano, gli spinaci, il sale, il pepe e la noce moscata.

2. Impasta velocemente il composto per amalgamarlo, poi dividilo in bastoncini e quindi in tocchetti lunghi mezzo centimetro. Pela i peperoni, tagliali a cubetti e sbollentali, poi saltali in padella con olio, scalogno, timo, sale e pepe. Nel frattempo riduci il pecorino in lamelle.

3. Per la crema, frulla il prezzemolo con 250 ml d'acqua, passalo al colino e poi fallo bollire. In una casseruola a parte, sciogli il burro e poi unisci la farina, mescolando con una frusta. Incorpora il composto di acqua e prezzemolo bollente e cuoci per 10 minuti.

4. Cuoci gli gnocchi in abbondante acqua salata e, appena vengono a galla, preleva con il mestolo forato. Saltali in padella con poco burro e poi unisci i peperoni. Servi distribuendo la crema al prezzemolo sul fondo dei piatti, adagia sopra gli gnocchi e, se ti piace, completa con le lamelle di pecorino.



7 Peperoni farciti con orzo, ceci stracciatella e pesto di basilico

Preparazione
25 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

peperoni rossi 2 - peperoni gialli 2 - orzo perlato 280 g - ceci precotti 200 g - stracciatella 150 g - pesto di basilico 4 cucchiaini - olio extravergine - sale - basilico fresco

1. Lava i peperoni, tagliali a metà nel senso della lunghezza lasciando il picciolo integro, quindi elimina semi e filamenti interni. Disponi le metà su una teglia rivestita con carta forno, con la parte tagliata rivolta verso il basso, e cuocile in forno statico già caldo a 200° per circa 25-30 minuti, finché saranno morbide e appena abbrustolite. Infine, lasciale intiepidire.

2. Sciacqua l'orzo sotto acqua corrente e lessalo in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolalo e condiscilo in una ciotola con un filo d'olio e un pizzico di sale. Tieni da parte e lascia intiepidire.

3. Farcisci i peperoni con l'orzo condito, suddividendolo equamente tra tutte le metà. Aggiungi i ceci già lessati, distribuendoli sopra l'orzo, poi completa ciascun peperone con qualche cucchiainata di pesto di basilico e una generosa dose di stracciatella. Guarnisci con foglie di basilico fresco e un filo d'olio a crudo. Servi i peperoni ripieni a temperatura ambiente.

Sai cosa c'è dentro?



SOLO COSCIA FRESCA DI SUINO.



Con Würberone il vero gusto
è sapere cosa mangi. Solo coscia
fresca di suino per un prodotto
buono, sicuro e garantito.
Porta in tavola la qualità e il gusto,
scegli la trasparenza, fidati del meglio.

Scopri di più



www.wuber.com



C'è più gusto a condividere



**Tutto il gusto della convivialità
con la selezione di birre d'abbazia Leffe**



Occasioni più ricche di gusto e connessioni autentiche? Per rendere speciale ogni momento, a tavola o con gli amici, accompagna i tuoi piatti preferiti con la personalità e il gusto intenso delle birre Leffe. Note di frutta, caramello, liquirizia, caffè... Ogni birra Leffe ha un carattere ben definito per arricchire i tuoi momenti migliori in compagnia.

LA SELEZIONE LEFFE

Blonde: delicata ma caratteristica, si abbina con farinacei, pizze semplici, pesce, carni bianche, latticini freschi e dolci con vaniglia. **Rouge:** il suo gusto caratterizzato dal caramello si sposa con pizze gourmet, legumi, salumi e formaggi stagionati, cacciagione, dolci alla mandorla. **Ambree:** speziata con note tostate, è perfetta con pizze gourmet, fritti misti, carni, crostacei, formaggi saporiti, cheesecake e dolci con panna. **Triple:** rifermentata in bottiglia, ha un aroma fruttato e lievemente amaro per piatti speziati, pizze al formaggio, mitili, dolci a base di crumbles o burro. **Rituel:** la birra da meditazione esalta carni stagionate, formaggi, piatti con avocado, insalate con vinaigrette, fritti, dolci e cioccolato. Scopri di più su leffe.it

Bevi responsabilmente.



La birra della buona accoglienza dal 1240

I monaci dell'abbazia di Notre-Dame de Leffe, in Belgio, sapevano come ristorare i pellegrini. Offrivano loro una corroborante birra Leffe: una bevanda generosa e ricca di sapore. Nei secoli l'abbazia è stata più volte distrutta e ricostruita e la produzione di birra fu riavviata solo nel 1952, ma lo spirito di Leffe è rimasto immutato: il gruppo belga AB InBev ha raccolto il testimone e tramanda la tradizione della birra Leffe secondo la stessa ricetta del 1240. Ancora oggi, offrire una Leffe - nel suo iconico calice - è un simbolo di benvenuto e di condivisione!



SUBITO pronto

*preparazioni veloci
che piacciono a tutti*

Sarde fritte

 Preparazione
20 minuti  Cottura
10 minuti

1. Sciacqua le sarde sotto acqua fredda, elimina la testa tirandola delicatamente verso il basso per rimuovere anche parte delle interiora, poi apri il ventre con le dita e sfilala lisca centrale, cercando di mantenerle intere. Risciacquale e asciugale tamponandole con carta da cucina.

2. Una volta asciutte, infarinale leggermente su entrambi i lati e scuoti l'eccesso. Scalda abbondante olio di semi in una padella (per verificarne la temperatura, immergi una briciola di pane o un po' di farina: dovrà sfrigolare subito).

3. Friggi poche sarde per volta, girandole a metà cottura finché diventano dorate e croccanti: basteranno 2-3 minuti per lato. Scolale con una schiumarola e disponile su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Sala e, se ti piace, servile con qualche spicchio di limone e del peperoncino.



INGREDIENTI PER 4

sarde fresche 500 g - farina 00 - olio di semi
di arachide - sale - limone



1 Tortiera di acciughe e cipolle gratinate

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 22 CM

acciughe fresche 600 g, già pulite - **cipolle** 2 grandi - **pangrattato** 4 cucchiaini - **capperi sotto sale** 1 cucchiaino - **origano secco** - **aceto di vino bianco** 2 cucchiaini - **zucchero** 1 pizzico - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Lava con cura le acciughe, aprile a libro ed elimina la lisca centrale, poi asciugale delicatamente con carta da cucina. Affetta finemente le cipolle e falle stufare in padella con un filo d'olio, un pizzico di sale e lo zucchero, aggiungendo l'aceto verso fine cottura per caramellarle leggermente. Lascia intiepidire.

2. Ungi una tortiera tonda con un filo d'olio e cospargi il fondo con un velo di pangrattato. Disponi un primo strato di acciughe con la pelle rivolta verso il basso, poi sala leggermente. Distribuisci sopra parte delle cipolle, qualche capperi dissalato, un pizzico di origano e un filo d'olio. Prosegui alternando gli ingredienti fino a esaurirli, terminando con uno strato di acciughe, disposte a raggiera con la pelle rivolta verso l'alto. Al centro, sistema un capperi intero per decorare.

3. Spolverizza con il pangrattato rimasto, aggiungi un filo d'olio e cuoci in forno statico a 180° per circa 25 minuti, finché la superficie sarà dorata. Lascia intiepidire leggermente il tortino prima di servire.

4 ricette con il PESCE AZZURRO

Fai un pieno di Omega-3 con alici, acciughe e sarde, perfette per primi piatti, sformati e grigliate. Un vero concentrato di gusto e benessere!

a cura di Elena Di Renzo



IL CONSIGLIO

Prima di disporle nella tortiera, lascia marinare le acciughe per 15-20 minuti con un filo d'olio, qualche goccia di succo di limone e una grattugiata di scorza d'arancia: darai al piatto un tocco unico!

② Involtini di sarde con crema di peperoni



Preparazione
45 minuti



Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6

sarde 18 - pane al latte 150 g - limone bio 1 - pistacchi 20 g - mandorle non spellate 20 g - nocciole spellate 20 g - pinoli 10 g - Parmigiano Reggiano Dop 20 g - peperoni gialli 2 - peperoni rossi 2 - rosmarino 10 g - pane per crostini 50 g - finocchietto - olio extravergine - sale - pepe

1. Pulisci le sarde, rimuovendo testa e lisca centrale, e aprile a libro. Lava i peperoni, disponili sulla placca foderata con carta da forno e cuoci a 200° per 40 minuti, girandoli spesso. Trasferiscili in una ciotola, copri e lascia raffreddare. Quindi, elimina picciolo e semi, spellali e frullali separatamente per colore, con poco olio, sale e pepe, in modo da ottenere una crema gialla e un'altra rossa.

2. Per il ripieno, unisci in una ciotola il pane al latte spezzettato, la scorza e il succo del limone e il finocchietto. Tosta la frutta secca in forno caldo a 180° per 10 minuti, tritala grossolanamente e aggiungila al composto. Unisci anche il Parmigiano Reggiano e 1 cucchiaino d'olio, poi mescola per amalgamare gli ingredienti.

3. Stendi le sarde sul piano di lavoro, regola sale, pepe e farciscile con il ripieno di pane e frutta secca. Arrotolale, formando tanti involtini, trasferiscili sulla placca foderata con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, irrori con un filo d'olio e cuocili in forno già caldo a 175° per circa 5 minuti, poi sformali.

4. Per i crostini, taglia il pane a cubetti, condiscilo con un filo d'olio e gli aghetti del rosmarino tritato, quindi tostalo in forno caldo a 180° per circa 4 minuti. Per servire, versa le 2 creme di peperoni nel piatto, disponi sopra gli involtini di sarde e completa con i crostini, un filo d'olio e un po' di rametti di finocchietto.



③ Pasta con le sarde al finocchietto selvatico



Preparazione
20 min+rip



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

spaghetti 300 g - sarde fresche 300 g - finocchietto selvatico 300 g - cipolla 1 - pinoli 30 g - uvetta 30 g - zafferano 1 bustina - olio extravergine 4 cucchiaini - sale - pepe - mollica di pane tostato

1. Pulisci le sarde eliminando testa e lisca, poi tienile da parte. Intanto lessa il finocchietto selvatico in abbondante acqua bollente salata per circa 15 minuti. Una volta cotto, sgocciolalo, conservando l'acqua di cottura, strizzalo e tritalo grossolanamente con il coltello.

2. In una padella fai soffriggere la cipolla affettata finemente con un filo d'olio. Aggiungi le sarde e lasciale cuocere a fuoco dolce finché si sfaldano. Unisci anche il finocchietto, l'uvetta ammollata, i pinoli e la bustina di zafferano sciolto in poca acqua calda. Lascia insaporire il tutto per qualche minuto.

3. Cuoci gli spaghetti nell'acqua di cottura del finocchietto tenuta da parte, scolali al dente e falli insaporire direttamente nella padella con il condimento. Mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti e servi con una spolverata di mollica di pane tostato.



4 Tortini di pesce azzurro con spinaci



Preparazione
25 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 TORTINI

alici fresche 400 g, già pulite - **spinaci freschi** 300 g - **pangrattato** 3 cucchiaini - **Grana Padano Dop grattugiato** 2 cucchiaini - **uovo** 1 - **aglio** 1 spicchio - **prezzemolo** 1 mazzetto - **olio extravergine** - **sale** - **pepe** - **pangrattato**

1. Lava gli spinaci e falli appassire in padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio.

Una volta cotti, rimuovi l'aglio, strizzali bene per eliminare l'acqua in eccesso e tritali. Trasferiscili in una ciotola con l'uovo, il Grana Padano, il pangrattato, sale e pepe. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.

2. Ungi gli stampini monoporzione e cospargili con un po' di pangrattato. Fodera il fondo e i bordi con i filetti di alici disposti a raggiera, lasciando che le estremità fuoriescano dai bordi. Riempi ogni formina con il composto di spinaci, pressando leggermente per compattarlo. Ripiega le alici verso il centro per chiudere il tortino.

3. Spolverizza la superficie con altro pangrattato e irrori con un filo d'olio. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti, finché saranno dorati. Lasciali intiepidire, poi sformali e decora con foglioline di prezzemolo fresco.



IL CONSIGLIO

Per una versione più sostanziosa, sostituisci il ripieno di spinaci con delle patate lesse schiacciate, capperi tritati, olive nere e qualche goccia di succo di limone. Completa il tutto con prezzemolo tritato e una spolverata di pepe nero.

IDEE FRESCHE DA CONDIVIDERE



Ricette facili
e gustose con
il tocco unico
di Philadelphia

Cheesecake salata

Ingredienti

Per la base: • Grissini ai cereali 100 g
• Burro 80 g

Per la crema: • Philadelphia Original 720 g • Panna fresca liquida 100 g
• Gelatina in fogli 10 g • Scorza di limone 1/2
• Origano, pepe nero, sale fino q.b.

Per guarnire: • Pomodorini misti 200 g
• Formaggio grana 20 g • Olio evo q.b.
• Basilico, maggiorana, sale fino, pepe nero q.b.

Preparazione

- 1 Frulla i grissini in un mixer fino a ridurli in briciole e uniscili al burro precedentemente fuso. Fodera con carta forno uno stampo a cerniera da cm 18 e disponi sulla base il composto, schiacciando bene con il dorso del cucchiaino. Metti in frigo.
- 2 Lascia in ammollo la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Versa in una ciotola Philadelphia Original, sale, pepe, origano e la scorza grattugiata di mezzo limone. Mescola bene.
- 3 Scalda la panna in un pentolino fino a sfiorare il bollore. Aggiungi la gelatina scolata e strizzata e versa il tutto nella ciotola mescolando. Trasferisci la crema sulla base raffreddata e crea un motivo ondulato come nella foto con il cucchiaino. Metti in frigo per circa un'ora.
- 4 Insaporisci i pomodorini tagliati in quattro con olio, sale e pepe. Sforna la torta salata su un piatto e decora metà della superficie con i pomodorini. Guarnisci a piacere con basilico, scaglie di formaggio e maggiorana.



Preparazione
30 minuti



Raffreddamento
1 ora

“Cosa vuoi mangiare?” “Qualcosa di fresco!” A questo desiderio di stagione risponde Philadelphia, con la sua cremosità ideale per tante ricette sfiziose. Hai già provato la cheesecake salata con pomodorini ed erbe aromatiche? Gustosa e leggera, è perfetta da condividere con chi ami. Con Philly hai trovato un amico perché ti aiuta a preparare piatti semplici, veloci, che piaceranno a tutti. Tienilo sempre in frigo: è il tocco fresco che rende speciali anche le ricette di ogni giorno. Dal panino alle polpettine, dalle bruschette al rotolo di frittata, ogni volta è un successo



Il consiglio

Prova anche ricette scenografiche come gli involtini di zucchine grigliate che racchiudono Philadelphia, salmone affumicato e pepe rosa. Oppure i Cuori di cheesecake mandorle e amarene. Trovi queste e altre ricette sullo speciale online di GialloZafferano.it

ricette con la
**friggitrice
ad aria**



**Benedetta
Rossi**

Benedetta impara a cucinare dalla nonna e dalla zia, poi fa esperienza nella cucina dell'agriturismo di famiglia. Oltre 10 anni fa inizia a condividere tutorial su YouTube e in seguito apre un sito, dove dispensa idee, ricette e consigli utili, diventando una voce autorevole del mondo culinario, capace di ispirare milioni di persone. Il mondo di Fatto in Casa da Benedetta oggi spazia dai social media alla televisione, dai libri ai prodotti per la casa.



Peperoni arrostiti



Preparazione
5 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

peperoni rossi grandi 2 - olio extravergine - sale

1. Metti i peperoni interi direttamente nel cestello della friggitrice ad aria, inseriscilo e fai cuocere a 200° per 20 minuti. Girali a metà cottura.

2. Una volta cotti, tira fuori i peperoni e lasciali nel cestello a intiepidire giusto per qualche minuto.

3. Ora puoi spellarli: con questo tipo di cottura la "pelle" verrà via molto facilmente! Sfiletta i peperoni e mettili su un vassoio. Infine condiscili con sale e olio extravergine.



IL CONSIGLIO

Con la cottura in friggitrice ad aria, i peperoni si spellano subito, ma se vuoi velocizzare ulteriormente l'operazione, c'è un altro trucchetto: chiudili ancora caldi dentro un sacchetto di plastica per alimenti e aspetta una decina di minuti. Dopo, la "pelle" si staccherà ancora più facilmente!



Zucchine gratinate

 Preparazione
5 minuti

 Cottura
13 minuti

INGREDIENTI PER 4

zucchine 2 - **formaggio grattugiato** 2 cucchiaini abbondanti - **prezzemolo** 1 ciuffo - **aglio** 1 spicchio - **pangrattato** - **olio extravergine** - **sale**

1. Taglia a rondelle sottili le zucchine (magari aiutandoti con una mandolina) e mettile in una ciotola. Salale, aggiungi del prezzemolo tritato e l'aglio a pezzetti.

2. Aggiungi un bel giro d'olio e poi due cucchiaini abbondanti (circa 30 g) di formaggio grattugiato. Dai una bella mescolata con le mani per distribuire bene gli ingredienti.

3. Metti un foglio di carta forno nel cestello della friggitrice ad aria e sistema sopra le zucchine, allargandole bene e cercando di sovrapporle il meno possibile. Infine cospargile di pangrattato.

4. Condisci con un filo d'olio (oppure con qualche spruzzata di olio d'oliva spray), inserisci il cestello e fai cuocere a 180° per 12-13 minuti. Una volta pronte, lasciale intiepidire giusto un paio di minuti e poi impiatta.



IL CONSIGLIO

Se vuoi scoprire le potenzialità della friggitrice ad aria e tantissime altre ricette consulta "In cucina con la friggitrice ad aria". Nel suo libro, Benedetta Rossi ci accompagna attraverso una ricca raccolta di oltre 200 ricette, dagli antipasti ai dolci, da realizzare con questo prezioso strumento. Oltre alle ricette sono presenti consigli e trucchi utili per usare al meglio questo ormai diffusissimo elettrodomestico.



IL TOCCO IN PIÙ

Per una versione piccante e sfiziosa delle zucchine gratinate in friggitrice ad aria, nella ciotola dei condimenti aggiungi della paprika oppure del peperoncino. In alternativa puoi arricchirle con pomodorini a pezzetti e cipolla rossa a fette sottili.



Toast integrale con avocado, feta e pesto

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
3 minuti

INGREDIENTI PER 4

pane integrale 8 fette - **feta** 400 g - **avocado** 2 maturi - **succo di limone** 1 cucchiaino - **spinacini** - **peperoncino piccante** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe** PER IL PESTO **avocado** 1 maturo - **peperoncino** 1 - **limone** 1 - **semi di coriandolo** 1 cucchiaino - **olio extravergine** - **formaggio grattugiato** - **prezzemolo** - **sale**

1. Per il pesto di avocado, sbuccia un avocado, spezzettalo e mettilo in una ciotola con il succo di limone, poi schiaccia con una forchetta, in modo da ottenere una crema. Unisci il formaggio, il coriandolo pestato, 3 cucchiaini d'olio e mescola bene.

2. Pulisci il peperoncino privandolo dei semi e dei filamenti, poi tritalo finemente. Aggiungi al pesto il peperoncino e 1 cucchiaino scarso di prezzemolo tritato.

3. Tosta le fette di pane. Nel frattempo sbuccia gli avocado, elimina i noccioli e taglia la polpa a fette. Spalma il pesto sul pane, poi distribuisce sopra 4 fette l'avocado, insaporisci con sale, peperoncino, un filo d'olio e una spruzzata di limone. Aggiungi la feta a pezzetti e le foglie di spinacino e completa con le fette di pane rimaste.

PRANZO in spiaggia

Per una giornata di mare all'insegna del relax, non c'è nulla di meglio che piatti freschi, stuzzicanti e veloci da preparare, ideali da gustare in compagnia sotto l'ombrellone

a cura di Elena Di Renzo



IL TOCCO IN PIÙ

Per rendere il toast agrodolce, croccante e colorato, aggiungi dei filettini di cipolla rossa marinati al lime: ti basterà affettare sottilmente mezza cipolla, lasciarla riposare per 10 minuti con il succo di mezzo lime, un pizzico di sale e un filo di miele. Poi distribuisce all'interno del toast in modo uniforme.



Focaccia ripiena di tonno e patate

 Preparazione 15 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

focaccia 500 g - **tonno sott'olio** 300 g - **pomodori datterino** 10 - **carote** 4 - **sedano rapa** 1 - **patate** 3 medie - **maionese** 200 g - **ketchup** 100 g - **aglio** 1 spicchio - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Lessa le patate a partire da acqua fredda per circa 30 minuti dall'ebollizione, lasciale raffreddare, poi sbucciale e taglie a fettine. Grattugia a julienne le carote e il sedano rapa con l'aiuto di una mandolina. Riduci anche i pomodorini a listarelle e cuoci tutto in una padella a fuoco vivo per circa 3-5 minuti con un filo d'olio e l'aglio tritato, quindi regola sale e pepe.

2. In una ciotolina, unisci la maionese e il ketchup, quindi mescola con cura con una frusta a mano, fino a ottenere una salsa omogenea. Infine, scola il tonno dall'olio di conservazione e strizzalo.

3. Taglia a metà la focaccia in senso orizzontale e spalma l'interno con la salsa. Disponi sulla base della focaccia le verdure, le fette di patate e infine il tonno. Richiudi con l'altra metà, taglia a quadrotti e servi.



Tortini di ricotta e limone

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 8-9 TORTINI

ricotta vaccina 250 g - **burro** 250 g - **zucchero semolato** 200 g - **farina 00** 150 g - **lievito** ½ bustina - **uova** 3 - **limone** 1 bio

1. In una ciotola o nella planetaria, monta le uova con lo zucchero, poi incorpora man mano tutti gli altri ingredienti, mescolando con la frusta elettrica fino a ottenere un impasto omogeneo e privo di grumi.

2. Imburra e infarina le cocottine da forno, poi suddividi dentro ciascuna l'impasto preparato, utilizzando un sac-à-poches e riempiendole per i ¾.

3. Cuoci i tortini in forno preriscaldato a 200° per 15-17 minuti. Puoi anche preparare i tortini in anticipo, congelarli e cuocerli, passando direttamente dal freezer al forno, senza bisogno di scongelarli. In questo caso, prevedi qualche minuto di cottura in più.



IL CONSIGLIO

Per un risultato perfetto, fai attenzione che il forno abbia raggiunto la giusta temperatura prima di infornare i tortini. Puoi anche servirli al centro di un piatto e guarnire a piacere con salsa al cioccolato, fragole fresche e zucchero a velo.



SCAMPI

Con la loro polpa morbida e dolciastra sono tra i crostacei più apprezzati, ideali per dare un tocco sofisticato a risotti, linguine e altri primi di mare

Appartenenti alla famiglia Nephropidae, gli scampi sono facilmente riconoscibili per le chele sottili e allungate, oltre che per una fila di piccole spine disposte lungo il dorso. Considerati tra i crostacei più pregiati, si distinguono per la polpa tenera, dal gusto raffinato e saporito, più delicata rispetto a quella di gamberi, gamberoni o mazzancolle. I principali luoghi di pesca si trovano nel nord-est dell'Atlantico e nel Mare del Nord, tra le coste

dell'Islanda, della Norvegia e del Portogallo. Un buon modo per verificarne la freschezza è osservarne la consistenza: gli scampi freschi hanno il corpo sodo e ben compatto, con la coda tesa e saldamente attaccata alla testa; se invece la coda risulta molle o parzialmente vuota, il crostaceo è ormai deteriorato. Versatili in cucina, sono ideali per primi piatti come risotti e linguine, ma anche per ripieni o cotture al vapore che ne valorizzano il sapore.



1 Prepara il fumetto

Affetta il porro e pulisci i crostacei, quindi stacca le teste, elimina i carapaci (serviranno per il fumetto), rimuovi il filo nero presente sul dorso e tieni da parte la polpa. In un tegame trasferisci il porro, le teste e i carapaci e qualche rametto di prezzemolo. Copri con acqua e fai bollire per almeno 1 ora e mezza. A cottura ultimata, filtra il fumetto e versalo in un tegame alto che servirà per la cottura della pasta.



3 Fai il soffritto

Trita il peperoncino e lo scalogno e disponili nel tegame in cui hai cotto i crostacei con un filo d'olio e falli stufare a fiamma bassa unendo un mestolo di brodo. Intanto, porta a ebollizione il fumetto, immergi i paccheri e cuocili molto al dente, per circa $\frac{2}{3}$ del tempo di cottura indicato sulla confezione.

PACCHERI ALLA CREMA DI SCAMPI



2 Rosola gli scampi

In una padella scalda un filo d'olio con lo spicchio d'aglio, aggiungi gli scampi e i gamberi, rosola per 1 minuto a fuoco vivace e sfuma con il vino bianco. Lascia evaporare, poi spegni. Trasferisci i crostacei dal tegame in un piatto e tienili in caldo.



Preparazione
30 minuti

Cottura
70 minuti

INGREDIENTI PER 4

paccheri 320 g - **scampi**
600 g - **gamberi** 450 g - **porri**
1 - **prezzemolo** 1 ciuffo - **acqua**
2 l - **passata di pomodoro**
180 g - **peperoncino fresco** 1
- **scalogno** 1 - **aglio** 1 spicchio
- **vino bianco** 50 g - **sale**
- **pepe** - **olio extravergine**



IL CONSIGLIO

Puoi aromatizzare i paccheri con della scorza di limone bio grattugiata poco prima di servire.

4 Aggiungi i paccheri

Mentre i paccheri cuociono versa la passata nel tegame con il soffritto, sala e insaporisci con pepe a piacere. Scola i paccheri direttamente nella pentola con il condimento e prosegui la cottura.

5 Unisci la crema

Versa metà dei crostacei nel recipiente del mixer, con un mestolo di fumetto e 40 g d'olio. Frulla col mixer a immersione fino a ottenere un composto omogeneo. Unisci la crema ai paccheri, poi aggiungi i gamberi e gli scampi rimasti interi. Insaporisci con prezzemolo tritato e servi caldi.





STRUDEL SALATO CON FIORDILATTE E SPINACI

Preparazione
25 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6

pasta sfoglia rettangolare 1 confezione - **tuorlo** 1
- **mozzarella fiordilatte** 250 g - **spinaci** 400 g
- **Grana Padano Dop grattugiato** 30 g - **aglio** 1
spicchio - **burro** - **pangrattato** - **olio extravergine**
- **noce moscata** - **sale** - **pepe**

1. Lessa gli spinaci per 2 minuti in acqua bollente, poi scolali e strizzali. Intanto, disponi la pasta sfoglia a temperatura ambiente per una decina di minuti, in modo da renderla più maneggevole. Rosola gli spinaci in una padella con lo spicchio d'aglio e 1 cucchiaino d'olio.

2. Unisci la mozzarella a dadini, sala, pepa, insaporisci con la noce moscata grattugiata e aggiungi il Grana Padano. Stendi la pasta sfoglia, conservando sotto il foglio di carta da forno in dotazione.

3. Distribuisci sulla sfoglia 2 cucchiaini di pangrattato e 2-3 fiocchetti di burro, poi versa il composto di spinaci al centro, nel senso della lunghezza. Ripiega la sfoglia sul ripieno, spennella la superficie con il tuorlo sbattuto con 1 cucchiaino d'acqua e cuoci lo strudel in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Servilo tiepido.



IL CONSIGLIO

Per rendere lo strudel più saporito, puoi arricchire il ripieno con dadini di speck o pancetta, rosolati in padella, oppure della salsiccia cotta sbriciolata. Se invece preferisci mantenere la versione vegetariana, ma con un sapore più deciso, prova a sostituire la mozzarella con del gorgonzola dolce o della feta.



Accendi la tua
estate con
il concorso
Summer on Fire!

Gluten
Senza glutine
Free

Summer 
chi ci piglia, ci griglia
on Fire



Fatti pigliare dalla griglia.

VINCI SUBITO

Torna la linea dedicata al barbecue, che ogni settimana mette in palio due barbecue elettrici Napoleon e un barbecue professionale Napoleon Rogue per l'estrazione finale.

Partecipare è facile

- Fino al 30 giugno 2025 acquista almeno una confezione della linea, conserva lo scontrino, collegati al sito summeronfire.it e scegli la modalità di partecipazione che preferisci.

Quale sarà il tuo preferito tra i 6 prodotti della linea 2025?

Gli Arrosticini di lonza marinata BBQ o gli Arrosticini di pollo panati Kansas?

I Mini filetti di pollo marinati al rosmarino o la Coscia di pollo marinata BBQ?

Le Bombette di suino con formaggio o il Maxi hamburger di suino al bacon?

OGNI SETTIMANA



PREMIO FINALE



CON ULIVETO buona digestione, ossa forti e ti mantieni giovane!



Uliveto grazie a bicarbonati e magnesio aiuta a digerire bene e per il suo contenuto di calcio altamente assimilabile contribuisce a mantenere le ossa sane e forti, fondamentali per mantenersi giovani.



Un'acqua minerale senza minerali che acqua minerale è? È scientificamente riconosciuto che per favorire le funzioni biologiche dell'organismo un'acqua minerale deve avere un buon contenuto di minerali.

Bicarbonato, magnesio e calcio sono i minerali che fanno di Uliveto un'acqua con tre caratteristiche salutari. Il bicarbonato e il magnesio favoriscono una buona digestione. Il calcio aiuta le ossa a non indebolirsi soprattutto nelle età in cui tendono a perdere solidità. Tutte e tre insieme queste tre sostanze, grazie alle loro proprietà, sono quindi un sostegno nella fase dell'invecchiamento, aiutandoci a mantenerci giovani e in forma. La scelta di un'acqua contenente i minerali indicati è una delle strategie per rifornire l'organismo di risorse. Cominciamo dal calcio. Il ministero della Salute ha già riconosciuto che Uliveto è capace di partecipare "all'integrazione del calcio" nel contrasto all'osteoporosi, malattia comune a uomini e donne. Ovviamente da sola non basta. Gli stili di vita sono fondamentali, quindi alimentazione corretta ed equilibrata e attività fisica svolta con continuità sono gli ingredienti da cui partire. Anche il sole è importante se preso a piccole dosi e quando i raggi non sono dannosi. Con una concentrazione pari a circa 200 mg al litro, Uliveto è ricca di calcio. Alcuni studi scientifici pubblicati su riviste internazionali confermano che concentrazioni più elevate di questo minerale non comportano un assorbimento proporzionalmente

maggiore da parte delle ossa (Böhmer H., Müller H. e Resch KL - Osteoporosis International 2000 - Bacciottini L. e coll. Journal of Clinical Gastroenterology 2004 - Brun Lucas R. e coll. Molecular Food Research 2014).

Anche magnesio e bicarbonato appartengono al bagaglio di minerali di Uliveto. Berla ogni giorno durante i pasti può essere la premessa di una buona digestione per stimolare la produzione di succhi gastrici nello stomaco, facilitare l'assimilazione dei cibi e attenuare il senso di pesantezza. Inoltre il magnesio contenuto in Uliveto combatte la stitichezza sollecitando l'intestino a non restare inattivo. Il consiglio è di bere due litri di acqua Uliveto al giorno per ottenere i migliori risultati come è dimostrato da diversi studi clinici (Vannucci L. e coll. Nutrients 2018 - Cuomo R. e coll. European Journal of Gastroenterology & Hepatology 2002).

Per sentirsi giovani dunque è importante prima di tutto avere cura del proprio benessere e farlo è semplice, mettendo in campo ogni giorno le strategie giuste per avere una buona digestione e mantenere uno scheletro forte e resistente!

"La quantità di calcio presente nell'acqua minerale ULIVETO partecipa all'integrazione del fabbisogno giornaliero di calcio per la salute delle ossa".

Lo ha riconosciuto il Ministero della Salute.
(Decreto del Ministero della Salute n. 4311 del 15-7-2019).



Uliveto collabora con

Su www.acquedellasalute.it
sono pubblicati gli studi scientifici
italiani ed internazionali
sulle proprietà benefiche di
Acqua Uliveto

**FIR
MO**

FONDAZIONE
ITALIANA RICERCA
SULLE MALATTIE
DELL'OSSO

aigo

Associazione Italiana Gastroenterologia
& Endoscopisti Digestivi Ospedalieri

per iniziative di informazione scientifica

SAPORI della tradizione

Sicilia

Sarde a beccafico

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

sarde 1 kg - pangrattato 150 g - pecorino 40 g - acciughe sotto sale 2 - pinoli 30 g - uvetta 30 g - prezzemolo 1 ciuffo - limoni 2, non trattati - arancia 1, non trattata - alloro 10 foglie - zucchero - olio extravergine - sale - pepe

1. Dissala le acciughe e stemperale in un padellino con 2 cucchiaini d'olio. Metti l'uvetta a bagno in acqua tiepida per 10 minuti. Nel frattempo, tosta il pangrattato in una padella con 4 cucchiaini d'olio mescolando per 2-3 minuti, tienine da parte un cucchiaino e mescola quello rimasto con l'uvetta sgocciolata, le acciughe, i pinoli, il prezzemolo tritato e il pecorino.

2. Squama le sarde e puliscile lasciando intatte le codine. Aprile a libro, lavale e asciugale con carta assorbente da cucina. Distribuisci sulle sarde il mix preparato, arrotolale e disponile su una teglia leggermente unta, alternandole con fettine sottili dell'arancia, di 1 limone e le foglie d'alloro.

3. Irrora le sarde con il succo del limone rimasto, spolverizzele con poco zucchero e il pangrattato tenuto da parte e cuocile in forno preriscaldato a 200° per 15-20 minuti, finché saranno dorate. Servile tiepide.





① Coniglio tonnato con salsa all'antica

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

coniglio disossato e legato 700 g - carota 1 - costa di sedano 1 - cipolla 1 - alloro 1 foglia - tuorli sodi 6 - tonno sott'olio 200 g - alici sott'olio 2 - capperi sott'aceto - cucunci (frutti del capperio) - olio extravergine - sale - pepe

1. Disponi il coniglio in una casseruola con la carota, la costa di sedano, la cipolla, l'alloro, 3 grani di pepe e un cucchiaino di sale. Copri con abbondante acqua fredda e cuoci per 40-50 minuti dall'ebollizione. Sgocciolalo e lascialo raffreddare.

2. Nel frattempo, passa al mixer i tuorli con 1 pezzetto di cipolla, 1 di carota e 1 di sedano tolti dal brodo. Unisci le acciughe, 1 cucchiaino di capperi strizzati, il tonno, 3 cucchiaini di brodo di cottura, 2 di vino bianco secco e 4 d'olio.

3. Taglia il rotolo a fette spesse. Versa la salsa sul fondo del piatto da portata, aggiungi le fette e disponile sovrapponendole leggermente. Guarnisci con i frutti del capperio e qualche foglia di prezzemolo.



IL TOCCO IN PIÙ

Accompagna con i pomodorini canditi. Tagliali a metà per il lungo, disponili sulla placca foderata di carta forno con la parte tagliata rivolta all'insù, spolverizzali con abbondante zucchero e un pizzico di sale e cuocili in forno già caldo a 140° per 1 ora. Lasciali raffreddare in forno, poi condiscili con sale, pepe, origano sbriciolato e olio extravergine e servi.

6 secondi piatti FREDDI

Rinfrescanti, ma anche sostanziosi. Da preparare in anticipo e gustare in compagnia

a cura di Marilena Bergamaschi

② Girelle alle zucchine con brie e granella di pistacchi



Preparazione
20 minuti



Cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

pasta sfoglia rettangolare 1 confezione - **brie** 150 g - **zucchine** 300 g
- **cipolla** 1 - **granella di pistacchi** 120 g - **noce moscata** - **olio extravergine**
- **sale** - **pepe**

1. Rosola la cipolla tritata in una padella con un filo d'olio per 2-3 minuti, unisci le zucchine a tocchetti e prosegui la cottura mescolando per 4-5 minuti. Regola di sale, pepe e noce moscata.

2. Stendi la sfoglia sulla placca, conservando sotto la carta da forno e distribuisci le verdure, il brie a pezzetti, e 100 g di granella di pistacchi, lasciando un bordo. Arrotola la sfoglia, poi unisci le estremità formando una ciambella. Metti in frigorifero per 1 ora.

3. Spennella la ciambella con un velo d'olio, spolverizzala con la granella rimasta, poi incidi la sfoglia formando delle fette spesse ma senza staccarle. Cuocila in forno già caldo a 180° per circa 45-50 minuti. Sfora e lascia raffreddare, quindi servile tiepide o fredde.



③ Polpette di piselli croccanti



Preparazione
10 min+rip



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

piselli 400 g sgranati - **pancarrè** 100 g - **uovo** 1
- **Grana Padano Dop** 100 g grattugiato - **aglio**
1 spicchio - **prezzemolo** - **noce moscata**
- **pangrattato** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Lessa i piselli in acqua bollente salata per 5-6 minuti, scolali e frullali con l'aglio e il pancarrè ammorbidito in acqua, strizzato e sbriciolato, fino a ottenere un composto omogeneo unendo, se necessario, 2-3 cucchiaini d'acqua di cottura.

2. Trasferisci il composto in una ciotola, unisci il formaggio, 60 g di pangrattato, l'uovo, noce moscata, e prezzemolo tritato. Regola di sale e pepe e fai riposare in frigorifero per 30 minuti.

3. Forma con il composto tante polpette grandi come una noce, passale nel pangrattato e disponile man mano sulla placca, foderata con un foglio di carta da forno, bagnato e strizzato.

4. Irrora le polpette con poche gocce d'olio e cuocile in forno già caldo a 200° per 30 minuti, girandole a metà cottura, finché saranno dorate.



④ Nuggets di vitello nel melone Cantalupo

 Preparazione 15 minuti  Cottura 75 minuti

INGREDIENTI PER 4

spezzatino di vitello 800 g tagliato a pezzetti piccoli - **cipolla** 1
- **porro** 1 - **farina** 2 - **prezzemolo** 1 ciuffo - **melone Cantalupo** 2
- **limone** 1 bio - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci cipolla e porro, eliminando la parte verde, poi tritali finemente e falli appassire a fiamma bassa in una casseruola con un filo d'olio e 2-3 cucchiaini d'acqua per 3-4 minuti, mescolando spesso.

2. Aggiungi la carne infarinata e rosolala a fuoco medio, sfuma con il vino e lascia evaporare. Copri con 150 ml di brodo, abbassa la fiamma e cuoci con il coperchio per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto e unendo altro brodo quando il fondo si asciuga. Intanto, taglia i meloni a metà e scava un po' della polpa in modo da lasciare uno strato di circa 1,5 cm.

3. Controlla la cottura della carne, che dovrà risultare molto morbida e, se serve, prosegui ancora un po' la cottura a fuoco basso. Spegni lo spezzatino, regola di sale e pepe e spolverizza con il prezzemolo tritato e con la scorza del limone grattugiata. Suddividilo nei mezzi meloni e servilo tiepido o freddo.



⑤ Caesar salad con ovetti di quaglia

 Preparazione 20 minuti  Cottura 18 minuti

INGREDIENTI PER 4

petti di pollo interi 2 da circa 300 g ciascuno - **lattuga romana** 2
cespi - **ovetti di quaglia** 4 - **maionese** 100 g - **yogurt greco** 100 g
- **pane casereccio** 4 fette - **Parmigiano Reggiano Dop**
60 g - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Cuoci le uova di quaglia per 3 minuti dall'ebollizione, poi passale sotto acqua fredda. Dividi a metà i petti di pollo nel senso della lunghezza, eliminando l'ossicino centrale e ricavando i filetti. Scalda la piastra per la cottura ai ferri, spolverizzala con sale fino e cuoci i filetti per circa 4-5 minuti per parte. Irrora con un filo d'olio e qualche goccia di salsa Worcester e tagliali a fettine.

2. Pulisci la lattuga romana, tagliala a tocchetti e suddividila in 4 piatti o ciotole individuali. Elimina la crosta dalle fette di pane, taglia la mollica a dadini, condiscili con un filo d'olio, mescolando e falli dorare in una padella ampia, mescolando per 3-4 minuti.

3. Sguscia le uova e tagliale a metà, poi aggiungile nelle ciotole ai bordi. Disponi al centro le fettine di pollo, mescola la maionese con lo yogurt e irrori il tutto. Aggiungi il Parmigiano Reggiano a scaglette e servi.



⑥ Polpettone di pollo con le favette



Preparazione
20 minuti



Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4-6

polpa di pollo macinata 600 g - prosciutto affumicato 120 g - favette sguosciate 120 - latte - Parmigiano Reggiano Dop 80 g - pane raffermo 80 g - uova 2 - aglio 1 spicchio - noce moscata - olio extravergine - sale - pepe

1. Metti a bagno il pane nel latte.

Tuffa le favette in acqua bollente salata e cuocile per 4-5 minuti, poi scolale e passale sotto acqua fredda corrente. Trita finemente lo spicchio d'aglio spellato e il prosciutto affumicato.

2. Per l'impasto, disponi in una ciotola il pollo, le uova, il prosciutto, il Parmigiano Reggiano, il pane strizzato, noce moscata, l'aglio, sale e pepe. Mescola bene fino a ottenere un impasto compatto ma morbido. Incorpora le favette passate nella farina.

3. Versa il composto in uno stampo da plumcake, foderato con carta da forno bagnata e strizzata, livella la superficie e spennellala con poco olio. Cuoci il polpettone in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti, finché sarà ben dorato. Fallo raffreddare e servi.



IL TOCCO IN PIÙ

A piacere aggiungi un mix di erbe aromatiche tritate per dare un tocco profumato in più. Erba cipollina, prezzemolo, basilico, aneto e la scorza grattugiata di un limone.



Bruschetta con caponata di melanzane



Preparazione
25 minuti



Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6

pane casereccio 6 fette - **melanzane** 6 medie
- **olive verdi** 300 g - **salsa di pomodoro** 1,5 litri
- **cipolla** 1 media - **sedano** 1 costa - **capperi**
sotto sale 3 cucchiaini - **zucchero** 2 cucchiaini
- **aceto** 200 ml - **olio di semi di arachidi**
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci le melanzane, tagliale a cubi grossi e friggile in abbondante olio d'arachidi ben caldo, poi sgocciolale su carta assorbente. Pulisci anche il sedano, taglialo a cubetti delle stesse dimensioni e lessalo in acqua salata per 6 minuti.

2. In una casseruola con 2 cucchiaini d'olio, fai appassire la cipolla affettata. Unisci il sedano lessato, le olive a pezzi, i capperi dissalati e la salsa di pomodoro. Regola di sale e pepe, mescola e cuoci a fuoco medio per circa 20 minuti.

3. Unisci alla salsa le melanzane fritte e lasciale insaporire per 2-3 minuti. Intanto, in un pentolino, sciogli lo zucchero nell'aceto e fallo evaporare a fuoco vivo. Infine, aggiungilo alla caponata e mescola con cura.

4. Taglia il pane a fette di circa 1,5 cm di spessore e abbrustoliscile sulla griglia ben calda: dovranno risultare dorate e croccanti su entrambi i lati. Servi le bruschette con la caponata fredda, decorando a piacere con basilico, pomodorini a spicchi e pinoli.

Pranzo SICILIANO

Dalle coste all'entroterra, la Sicilia offre una cucina ricca di profumi, storia e contaminazioni: una sinfonia di gusti autentici e intensi

a cura di Marilena Bergamaschi



IL CONSIGLIO

Prima di friggerle, cospargi le melanzane di sale grosso e lasciale spurgare in un colapasta per 1 ora, poi sciacquale e asciugale bene: questo aiuterà a togliere l'umidità e a ridurre l'assorbimento d'olio.



Pasta alla Norma

 Preparazione 20 minuti  Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

mezze maniche rigate 320 g - **melanzane** 250 g - **polpa di pomodoro** 350 g - **cipolla** 1 piccola - **ricotta salata** 150 g - **aglio** 1 spicchio - **basilico** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

- 1. Pulisci le melanzane**, tagliale a cubetti e friggile in olio extravergine bollente finché risultano dorate. Poi scolale su carta assorbente da cucina.
- 2. In una padella** con 2 cucchiaini d'olio, fai rosolare la cipolla tritata e l'aglio sbucciato. Aggiungi la polpa di pomodoro, il sale, il pepe e cuoci per circa 15-20 minuti.
- 3. Cuoci la pasta** in abbondante acqua salata, scolala al dente e condiscila con il sugo di pomodoro, le melanzane fritte, qualche foglia di basilico tritato e un'abbondante grattugiata di ricotta salata.



IL CONSIGLIO

In alternativa al classico formaggio grattugiato, puoi frullare la ricotta salata con un po' d'acqua di cottura e un filo d'olio: otterrai una crema liscia e saporita. Usala come base del piatto o aggiungila a cucchiaini sulla pasta.



Involtini di pesce spada alla siciliana

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

pesce spada 400 g, a fettine sottili - **pangrattato** 70 g - **pecorino grattugiato** 70 g - **uva sultanina** 30 g - **pinoli** 20 g - **acciuoghe** 40 g - **cipolla** 1 - **cipollina** 1 - **arancia** 1 bio - **imone** 1 bio - **alloro** 3 foglie - **pomodorini** 100 g - **prezzemolo** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

- 1. Metti l'uvetta in ammollo** in poca acqua tiepida. Appiattisci delicatamente le fettine di pesce spada con un batticarne e tieni da parte qualche ritaglio per il ripieno. Trita finemente la cipolla, la cipollina e i ritagli di pesce. Falli rosolare in padella con 2 cucchiaini d'olio, poi unisci le acciuoghe spezzettate, i pinoli e l'uvetta scolata.
- 2. In una ciotola a parte**, mescola il pangrattato con il pecorino. Aggiungili al composto in padella insieme al succo filtrato di $\frac{1}{2}$ arancia e $\frac{1}{2}$ limone. Regola di sale e pepe e amalgama bene tutti gli ingredienti.
- 3. Farcisci le fettine di pesce** con il composto preparato (tenendone da parte un paio di cucchiaini) e arrotolale per formare gli involtini. Sistemali in una vaporiera foderata con carta da forno, poi cospargili con il ripieno rimasto, un filo d'olio e 2 foglie d'alloro. Inserisci nell'acqua della vaporiera una fetta di limone, una d'arancia e la foglia d'alloro rimasta e cuoci al vapore per circa 20 minuti.
- 4. Servi gli involtini ben caldi**, conditi con un filo d'olio a crudo e guarniti con fettine di agrumi, prezzemolo tritato e pomodorini tagliati a pezzetti.



PINSA CON BRESAOLA, FICHI, RUCOLA E MIELE

 Preparazione
40 min+rip  Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 2 PINSE

farina per Pinsa romana 500 g - lievito di birra disidratato ½ bustina - bresaola 60 g - rucola 40 g - fichi 5 - miele millefiori - olio extravergine - sale

1. Versa la farina nella ciotola della planetaria, unisci il lievito di birra poi, poco per volta, inizia a impastare, unendo a filo 330 ml d'acqua tiepida. Aggiungi 1 cucchiaino d'olio e poi ancora circa 50 ml d'acqua, lavorando per almeno 20 minuti, fino a ottenere un impasto molto morbido.

2. Forma una palla, disponila dentro una ciotola leggermente unta, coprila con una pellicola e trasferiscila in luogo tiepido a riposare per almeno 8 ore, finché raddoppierà di volume.

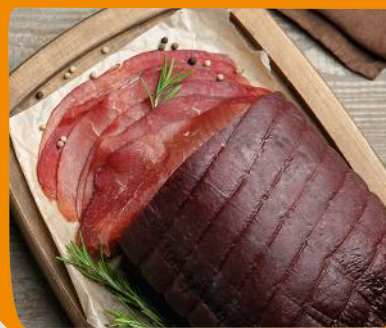
3. Riprendi l'impasto, trasferiscilo sulla spianatoia, lavoralo, poi dividilo in 2 parti, forma altrettanti panetti, coprili e lasciali lievitare ancora per circa 3 ore.

4. Stendi i panetti con le mani, allargando la pasta e schiacciandola con i polpastrelli a uno spessore di circa 5 mm, fino a dargli una forma ovale allungata. Disponili sulla placca unta e cuocili in forno già caldo a 250° per 10 minuti. Abbassa a 220° e cuoci per 5 minuti. Sforna le pinse, distribuiscile sopra la bresaola e le foglie di rucola, aggiungi i fichi tagliati a metà e irrorala con un filo di miele, a piacere. Servile calde.

BRESAOLA

antica tradizione

Salume Igp, a indicazione geografica protetta, la bresaola è un prodotto tradizionale tipico della Valtellina, ricavata da pregiati filetti di carne di manzo magri, salata e speziata, poi lasciata stagionare in luoghi aerati per diverse settimane. Ha colore rosso scuro, sapore delicato e una consistenza tenera. Il modo più semplice di gustarla? Affettata sottilissima, condita con olio e limone, con rucola o scaglie di Grana Padano Dop.





LIQUORE CON LA SCORZA DI MELONE

 Preparazione
10 min+rip

 Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 1,5 L DI LIQUORE

scorza di melone 700 g - **zucchero di canna** 400 g
- **acqua** 500 g - **alcol per liquori** 750 ml

1. Lava bene la scorza del melone e rimuovi tutta la polpa residua. Taglia la scorza a pezzetti e trasferiscila in un barattolo a chiusura ermetica.

2. Aggiungi l'alcol per liquori nel barattolo con la scorza di melone e chiudi bene il coperchio. Conserva il barattolo in un luogo buio e fresco per 15 giorni, così da far macerare la scorza nell'alcol.

3. Trascorso il tempo di riposo, prepara uno sciroppo, unendo l'acqua e lo zucchero in una

casseruola. Fai sciogliere lo zucchero a fiamma bassa e lascia sobbollire per 3-4 minuti. Una volta che lo sciroppo si è raffreddato completamente, versalo nel barattolo con la scorza e l'alcol.

4. Sigilla nuovamente il barattolo e lascia riposare il liquore per 30 giorni, sempre al buio e al fresco. Trascorso il tempo di riposo, filtra bene il liquore e trasferiscilo in una bottiglia di vetro. Conserva il liquore nel frigorifero per mantenerlo sempre fresco e pronto per l'uso.

SCORZE DI MELONE come riutilizzarle

Con un po' di creatività, la scorza del melone può donare un tocco sano e originale alle tue preparazioni! Grazie alle sue fibre, vitamine A e C, e antiossidanti, contribuisce alla salute della pelle, rinforza le difese naturali e favorisce la regolarità intestinale. Nonostante la sua consistenza ruvida, dura e poco invitante, può essere utilizzata in vari modi in cucina: puoi caramellarla per aggiungere croccantezza e dolcezza a dessert o insalate estive, oppure sfruttarla per preparare decotti, infusi o fresche acque aromatizzate, ideali per contrastare il caldo.





POLLO

Che sia grigliato, bollito, in insalata o come ripieno, il petto di pollo garantisce pasti sempre leggeri e nutrienti: un vero e proprio jolly in cucina!

Con il suo ridottissimo contenuto di grassi, rispetto a tagli più sostanziosi come le cosce o le ali, il petto di pollo è un must della cucina light. Fonte preziosa di proteine nobili, essenziali per la crescita muscolare e il recupero, è anche ricco di vitamine del gruppo B, che favoriscono il metabolismo e il buon funzionamento del sistema nervoso. Senza dimenticare l'alto contenuto di minerali, come fosforo e potassio, che supportano la salute delle ossa e la funzionalità cardiaca. L'apporto calorico contenuto rende il petto di pollo un ingrediente ideale per chi segue una dieta equilibrata

o desidera mantenere il peso forma. Può essere preparato in tanti modi diversi: ai ferri, in agrodolce, saltato in padella, farcito o come gustoso ripieno per panini e piadine. Salutare, ma sempre appetitoso!





INVOLTINI DI POLLO E FAGIOLINI

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER GLI INVOLTINI

petto di pollo 8 fette (da circa 30 g) - **fagiolini** 100 g
- **senape piccante** 30 g
- **prosciutto crudo** 8 fette
- **sale** - **olio extravergine**

PER L'INSALATA DI PATATE ALLO YOGURT

patate 500 g
- **yogurt greco** 100 g - **latte**
- **erba cipollina** 1 ciuffo - **sale**
- **pepe nero**

1 Prepara l'insalata

Taglia le patate a tocchetti di circa 2 cm e sbollentale in acqua salata per 10-15 minuti, finché risulteranno tenere. Scolale, lasciale raffreddare e trasferiscile in una ciotola. Unisci lo yogurt greco, l'erba cipollina tagliuzzata, un po' di latte (se il composto risulta troppo denso), sale e pepe. Mescola e conserva l'insalata in frigorifero coperta con pellicola.



2 Lessa i fagiolini

Spunta i fagiolini e sciacquali. Sbollentali in abbondante acqua salata per 10-15 minuti, giusto il tempo di renderli più morbidi. Scolali e raffreddali sotto acqua corrente per bloccare la cottura e mantenere il colorito brillante. Trasferiscili in una ciotola e aggiusta di sale.



3 Farcisci le fettine

Adagia le fettine di pollo su un tagliere, salale e spalma un po' di senape su ciascuna, aiutandoti con un cucchiaino. Poco più in alto del centro, sistema una manciata di fagiolini e, iniziando dalla parte superiore, arrotola ogni fettina di pollo e forma un involtino.



4 Cuoci gli involtini

Infilza ogni involtino con due stecchini, per evitare che si aprano durante la cottura. Scalda un filo d'olio in una padella e, quando sarà ben caldo, aggiungi gli involtini. Cuocili a fiamma viva, girandoli dopo pochi minuti per sigillare bene la carne. Lasciali intiepidire e conserva l'olio di cottura. Infine, rimuovi gli stecchini e sala la parte non ancora condita.

5 Copri con il prosciutto

Su un tagliere, stendi le fette di prosciutto crudo e arrotolale intorno a ciascun involtino, coprendolo completamente. Versa il fondo di cottura degli involtini in una pirofila, adagia gli involtini e cuoci in forno statico preriscaldato a 180° per 15 minuti. Una volta cotti, servi gli involtini accompagnandoli con l'insalata di patate allo yogurt.



GialloZafferano per **SEMPREFRESCO**



**Dal rispetto
per l'ambiente,
il basilico
di massima
qualità**

Profumo d'estate tutto l'anno

Il basilico di qualità si riconosce dalle foglie grandi e dal profumo intenso. Per questo risultato quanto conta l'attenzione all'ambiente? Abbiamo provato il basilico SempreFresco, coltivato tutto l'anno in serra idroponica tecnologica, in un microclima che rende le piante immuni da malattie fungine. Questo permette di ridurre drasticamente i trattamenti. Qui viene adottata la lotta integrata, con il "lancio" settimanale di insetti predatori che cacciano gli insetti nocivi. Il risultato è notevole: un basilico di altissima qualità, naturalmente ricco di vitamine, sali minerali, flavonoidi e antiossidanti. E incredibilmente profumato per insaporire le tue ricette tutto l'anno.



Nelle serre
SempreFresco
si coltivano
anche altre erbe
aromatiche come
salvia e rosmarino.



Come si abbina

Il basilico è perfetto per salse e condimenti perché insaporisce senza appesantire. Dà il meglio di sé a crudo, in abbinamento con limone, formaggi, insalate, patate, pasta e pesce. Da provare con le macedonie di frutta, in particolare fragole e ananas.

Come si coltiva a casa

La pianta va tenuta in luogo fresco (almeno 12/15°), asciutto e luminoso, bagnando il terriccio all'occorrenza. Le foglie si staccano partendo dalla cima a scendere, prelevandole dalla base e il più vicino possibile ai nodi degli steli.

Trova tutti i quotidiani e riviste su <https://eurekaddl.lat>

SANO e leggero

*piatti gustosi che assicurano
il benessere a tavola*

Spinacini con avocado e uova in camicia



Preparazione
10 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

spinacini 120 g - **avocado** 2 - **uova** 4 - **succo di limone** - **aceto bianco** - **semi di sesamo nero** - **semi di sesamo chiaro** - **germogli di crescione** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

- 1. Dividi a metà gli avocado**, elimina i noccioli, sbucciali e taglia la polpa a fettine sottili, poi irrorali con il succo di limone. Suddividi gli spinacini puliti nelle ciotole e aggiungi sopra i mezzi avocado. Sala e pepa e irrori con un filo d'olio.
- 2. Per le uova in camicia**, porta a ebollizione in una casseruola 1 litro d'acqua, con 1 cucchiaino d'aceto e 2 cucchiaini di sale. Sguscia 1 uovo in una ciotolina, gira l'acqua con un cucchiaino per creare un mulinello e fai scivolare al centro lentamente l'uovo, poi abbassa subito il fuoco al minimo.
- 3. Raccogli l'albume** intorno al tuorlo con il mestolo forato, per dargli forma omogenea e cuoci per 3 minuti. Sgocciola l'uovo su carta assorbente poi trasferiscilo in una ciotola. Ripeti l'operazione per le altre 3 uova.
- 4. Aggiungi i germogli** nelle ciotole, spolverizza con i semi di sesamo tostati, sala ancora leggermente e servi subito le insalate.





1 Bowl con carote, barbabietole e mozzarelline



Preparazione
15 minuti



Cottura
1 minuto

INGREDIENTI PER 4

insalata iceberg 200 g - **insalata riccia** 200 g
- **carote** 2 grandi - **barbabietola cruda** 1 piccola
- **mozzarelline ciliegia** 200 g - **mix di semi (lino, chia, girasole, zucca)** 2 cucchiaini - **noci** - **succo di limone o aceto** - **olio extravergine** - **sale**

1. Lava con cura l'insalata iceberg e quella riccia, poi asciugale bene usando una centrifuga per insalata. Tagliale grossolanamente e distribuiscile in 4 bowl capienti. Sbuccia le carote e la barbabietola cruda, quindi grattugiale a julienne fine. Uniscile all'insalata e mescola delicatamente.

2. Aggiungi le mozzarelline, intere o tagliate a metà, se preferisci. Spezzetta grossolanamente un po' di gherigli di noci e distribuiscile nelle ciotole.

3. Tosta in un padellino il mix di semi di chia, lino, zucca e girasole, poi suddividili nelle bowl. Condisci le insalate con un filo d'olio extravergine, un pizzico di sale e qualche goccia di succo di limone, oppure d'aceto balsamico, se preferisci.



IL CONSIGLIO

Nella scelta della barbabietola, prediligi quelle più piccole, che tendono ad essere più dolci e meno fibrose. Se possibile, scegli barbabietole con la buccia liscia e uniforme, priva di macchie.

6 insalate CON I SEMI

Basta una manciata di semini come chia, lino, sesamo e zucca, per trasformare una semplice insalata in un concentrato di salute

a cura di Elena Di Renzo
foto di Antonio Bagnano



② Germogli di puntarelle con patate, carote e piselli



Preparazione
25 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 2

puntarelle fresche 1 cespo - **piselli** 100 g - **carota** 1
- **patata** 1 media - **fagioli borlotti** 100 g, prelessati
- **mix di semi (lino, chia, girasole, zucca)** 1 cucchiaino
- **limone** ½ - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Porta a bollore una pentola di acqua salata e cuoci prima i piselli per circa 5-6 minuti, poi la carota e la patata tagliate a cubetti per 3-4 minuti: dovranno risultare teneri ma ancora compatti. Sgocciolali e passali sotto acqua fredda corrente.

2. Elimina le foglie esterne più dure delle puntarelle e seleziona solo i germogli interni più teneri. Lavali accuratamente, poi dividili a metà, nel senso della lunghezza.

3. In una ciotola, unisci i piselli, i cubetti di carote e patate lessati e i fagioli borlotti. Condisci con un filo d'olio, succo di limone e un pizzico di sale e pepe, poi mescola.

4. Disponi le puntarelle a raggiera lungo il bordo del piatto, poi riempi il centro con il mix di verdure, formando una piccola montagna. Infine, guarnisci con i semi misti tostati e completa con un filo d'olio.



IL CONSIGLIO

Se vuoi attenuare il retrogusto leggermente amarognolo delle puntarelle, puoi lasciarle in ammollo in acqua e ghiaccio per 10-15 minuti dopo averle tagliate: resteranno croccanti e avranno un gusto più delicato.



③ Iceberg con pomodorini e julienne di bresaola

 Preparazione 15 minuti  Cottura 1 minuto

INGREDIENTI PER 4

lattuga iceberg 1 cespo - **pomodorini rossi** 150 g - **pomodorini gialli** 150 g - **julienne di bresaola** 80 g - **mix di semi (lino, chia, girasole, zucca)** 2 cucchiaini - **succo di limone o aceto** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Lava il cespo di lattuga, poi rimuovi le foglie esterne e le parti più dure. Ricava delle strisce larghe ed elimina l'acqua in eccesso asciugandole con una centrifuga per insalata. Infine trasferiscile in una ciotola capiente.

2. Pulisci i pomodorini rossi e gialli, asciugali e tagliali a metà. A questo punto, aggiungi tutti gli ingredienti all'insalata, comprese le listarelle di bresaola.

3. Prepara un'emulsione, sbattendo con la forchetta in una ciotola 3 cucchiaini d'olio con 1 di succo di limone, sale e pepe. Versa la citronnette sull'insalata e completa con un'abbondante spolverata di semi misti tostati.



④ Rucola con cipolla, ciliegini, feta e avocado

 Preparazione 15 minuti  Cottura 1 minuto

INGREDIENTI PER 4

rucola 350 g - **avocado** 2 maturi - **ciliegini** 300 g - **feta** 200 g - **cipolla rossa** 1 - **limone** 1 - **olio extravergine** 4 cucchiaini - **sale** - **mix di semi (lino, chia, girasole, zucca)** - **sale** - **pepe**

1. Lava bene la rucola, asciugala con una centrifuga per insalata e trasferiscila in una ciotola capiente. Taglia a metà i pomodori ciliegini, affetta finemente la cipolla rossa, poi trasferiscili nella ciotola.

2. Sbuccia gli avocado, elimina i noccioli e taglia la polpa a cubetti regolari. Taglia allo stesso modo anche la feta e trasferisci tutto nella ciotola.

3. Condisci l'insalata con un filo d'olio, un po' di succo di limone e un pizzico di sale e pepe a piacere. Guarnisci con fettine sottili di limone, una manciata di semi misti tostati in un padellino senza grassi, e servi.



5 Rucola con avocado, pomodorini e glassa di aceto



Preparazione
10 minuti



Cottura
no

INGREDIENTI PER 2

rucola fresca 200 g - **avocado** 1 maturo - **pomodorini ciliegino** 150 g - **semi di chia** 2 cucchiaini - **semi di sesamo** 1 cucchiaino - **glassa di aceto balsamico** - **olio extravergine** - **sale**

- 1. Lava bene la rucola**, elimina l'acqua in eccesso asciugandola con una centrifuga per insalata e trasferiscila in una ciotola capiente. Lava anche i pomodorini, tagliali a metà e distribuiscili sulla rucola.
- 2. Sbuccia l'avocado**, elimina il nocciolo e taglia la polpa a fette dal lato della lunghezza, poi disponile sulla rucola.
- 3. Condisci** con un pizzico di sale, qualche cucchiaino d'olio e un giro di glassa d'aceto balsamico. Infine spolverizza con semi di chia e sesamo.



IL TOCCO IN PIÙ

Per rendere la tua insalata ancora più fresca e profumata, aggiungi qualche cubetto di arancia rossa: la sua dolcezza creerà un ottimo equilibrio con il sapore agrodolce della glassa di aceto balsamico.



6 Insalata di zucchine con rucola e pollo alla paprika



Preparazione
20 min+rip



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

petto di pollo 400 g - **zucchine** 4 medie - **paprika dolce** 2 cucchiaini - **rucola** 100 g - **semi di girasole** 2 cucchiaini - **olio extravergine d'oliva** 5-6 cucchiaini - **limone** 1, il succo - **sale** - **pepe**

- 1. Mondare le zucchine** e affettarle a nastri sottili con una pelapatate o una mandolina. Trasferiscile in una ciotola capiente e condiscile con il succo di limone, 2 cucchiaini d'olio, sale e pepe. Lasciale marinare per almeno 15 minuti, così da ammorbidirsi leggermente.
- 2. Taglia il petto di pollo** a pezzetti, poi condiscili con un filo d'olio, un pizzico di sale e la paprika dolce. Scalda una padella antiaderente e cuoci il pollo per circa 4-5 minuti per lato, finché risulta ben dorato fuori e tenero all'interno. Lascialo intiepidire per qualche minuto. Nel frattempo, lava la rucola e asciugala con una centrifuga per insalata, così da eliminare l'acqua in eccesso.
- 3. Componi ogni piatto** distribuendo alla base i nastri di zucchine marinati e ben scolati, poi la rucola e i bocconcini di pollo grigliato. Completa con i semi di girasole e un filo d'olio a crudo.

menu
**SANO E
LEGGERO**



Aurora Cortopassi

**Ambassador
GialloZafferano**

Creator di ricette vegetariane, con i suoi contenuti offre una finestra su una concezione della cucina genuina, fresca, semplice, che mette al primo posto ingredienti di stagione.

① Chupitos di melone con fagottini di feta



Preparazione
20 minuti



Cottura
3 minuti

INGREDIENTI PER 4 CHUPITOS DI MELONE

melone 460 g - **olio extravergine** 10 g - **sale** - **pepe** **PER 16**

FAGOTTINI DI FETA **pasta fillo** 150 g (4 fogli da 48x34 cm) - **feta** 100 g - **pomodorini datterini** 80 g - **olive nere** 25 g - **cipolle rosse di Tropea** 60 g - **erba cipollina** - **olio extravergine** 10 g - **sale** **PER FRIGGERE** **olio di semi di arachide**

1. Per i chupitos, taglia il melone a tocchetti e frullalo accuratamente con olio e sale, poi tienilo in fresco.

2. Per i fagottini trita finemente la cipolla rossa e tienila da parte. Dividi i pomodorini a metà nel senso della lunghezza e ricava, tagliandole per lungo, delle listarelle. Poi taglia di nuovo le listarelle per ricavare dei dadini. Taglia anche la feta a cubetti della stessa dimensione dei pomodorini. Infine trita finemente l'erba cipollina.

3. Trasferisci tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e condisci con olio e sale: ne basterà poco perché la feta è molto sapida di suo. Mescola bene per amalgamare gli ingredienti e tieni da parte. Taglia la pasta fillo a strisce, e spennellale con un po' d'acqua per reidratarle.

4. Adagia una piccola cucchiata di ripieno alla base di una striscia e poi avvolgila più volte sul ripieno per formare un robusto triangolino, a più strati ben sigillati. Prosegui così fino a formare tutti i fagottini, poi scalda l'olio di semi in un tegame profondo e quando raggiunge la temperatura di 170-180° immergi un paio di pezzi, friggendoli mezzo minuto per lato fino a doratura. Asciuga i fagottini su carta assorbente e salali leggermente in superficie. Riprendi dal frigo la brocca di frullato al melone, rimestalo, distribuiscilo in 4 bicchierini e spolvera ciascuno con un po' di pepe. Servi i fagottini di feta ben caldi, accompagnati dai chupitos di melone.

ricette con **LA FRUTTA**

**Piatti che esaltano l'ingrediente più fresco
e dal gusto pungente della stagione.
Per un pieno di vitamine e buonumore**

a cura di Marilena Bergamaschi e foto di Ciro Rota



Fusilli al salmone con pesche e burrata

 Preparazione 15 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

fusilli 250 g - **salmone affumicato** 100 g - **burrata** 250 g
- **fagiolini** 200 g - **pesche** 2 - **fette di pane casereccio** 3
- **succo di limone** - **basilico** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Lessa la pasta in abbondante acqua salata, scolala al dente, versala in una ciotola, irrorala con poco olio, sale e lasciala raffreddare completamente.

2. Tuffa i fagiolini in acqua bollente salata e cuocili per 5 minuti, scolali e passali sotto acqua fredda, poi tagliali a pezzetti. Dividi a metà le pesche e tagliale a fettine sottili. Riduci le fette di pane a dadini e tostali in una padella ampia con un filo d'olio, finché saranno dorati in modo uniforme.

3. Suddividi nei piatti i fusilli, i fagiolini e le pesche e condiscili con il succo del limone, olio, sale e pepe. Aggiungi il salmone a strisciole, la burrata spezzettata, i crostini, qualche foglia di basilico e servi.



Gazpacho al mango con gamberi al miele

 Preparazione 15 min+rip  Cottura 2 minuti

INGREDIENTI PER 4

pomodori ramati 400 g - **peperone rosso** 1 - **code di gamberi** 400 g - **peperoncino fresco** ½ - **miele** - **cipollotto** 1 - **mango** 1 - **salsa di soia** 1 cucchiaino
- **vino bianco** - **coriandolo** - **olio extravergine** - **sale**

1. Pulisci e taglia a pezzi i pomodori, il peperone, il peperoncino e il cipollotto. Mettili nel mixer con 100 ml d'acqua, la salsa di soia e 1 cucchiaino d'olio e frulla.

2. Sguscia i gamberi, incidili sul dorso ed elimina il filetto nero. Pulisci il mango e taglia la polpa a dadini.

3. Scalda poche gocce d'olio in una padella, scotta i gamberi e irrorali subito con 1 cucchiaino di vino e un filo di miele, sala, fai insaporire mescolando e spegni.

4. Suddividi il gazpacho ben freddo nei piatti, aggiungi i gamberi e i dadini di mango, le foglie di coriandolo tritate e servilo immediatamente.

MI PIACE

News
dalle aziende



MD

Formaggio fresco spalmabile “Buona Spesa”

Il “Formaggio fresco spalmabile Buona Spesa”, preparato con latte 100% italiano, è un ingrediente estremamente versatile in cucina. Il “discount” evoluto made in Italy MD tiene salda la promessa della qualità al miglior prezzo possibile, proponendo un prodotto che si presta ad usi salati e dolci. Spalmato su pane, cracker, bruschette o tramezzini, in abbinamento a salumi, pesce, verdure grigliate o erbe aromatiche, è anche un ripieno perfetto per cannelloni o ravioli, mescolato a spinaci o altre verdure, nei vol-au-vent o in altri stuzzichini, oltre a prestarsi come base per salse fredde o addensante cremoso. Non solo: è l'ingrediente irrinunciabile per la classica cheesecake e si può utilizzare per creare dolci al cucchiaino perfetti per la stagione estiva, come mousse e tiramisù alternativi, o in tutta la sua semplicità con l'aggiunta di frutta fresca, miele o marmellata. Il prodotto è disponibile nei punti vendita MD al prezzo consigliato di €1,39.



RECLA

Würstel Specialità

Recla, storica azienda altoatesina, propone i suoi Würstel Specialità, realizzati con sola carne di coscia di puro suino e spezie naturali, senza glutine né lattosio. Lavorati artigianalmente e affumicati con legno di faggio, uniscono tradizione e innovazione. Facili da preparare e versatili, sono ideali per ogni occasione e disponibili in cinque varianti: Servelade, Wiener, Meraner, Bratwurst e Knacker, ognuna con gusto e consistenza unici.

MEGGLE

Meggle Emmental

Il formaggio Emmental Bavarese MEGGLE è genuino, costituito esclusivamente da latte di alta qualità, fermenti e sale, senza additivi e/o conservanti. Viene prodotto seguendo gli oltre 100 anni di esperienza nella lavorazione dei formaggi nella storica regione tedesca dell'Algovia. Ma non è tutto: l'Emmental Bavarese MEGGLE è un'ottima fonte di calcio ed è naturalmente privo di lattosio, grazie alla stagionatura, il che lo rende un'ottima opzione per accontentare proprio tutti. Non resta che servirlo tagliato a cubetti abbinato a gustosi salumi e verdure per l'aperitivo, sulle insalate di riso estive oppure scegliere la versione già affettata per arricchire spuntini e pause pranzo con sandwich leggeri e salutari.



MARTINI ALIMENTARE

Martini Alimentare accende il gusto dell'estate

Summer on Fire è la limited edition firmata Martini Alimentare pensata per chi ama grigliare all'aperto. Sei proposte sfiziose preparate con carne di suino e pollo 100% italiane, ideali da cuocere alla brace per esaltarne tutto il sapore. Delicati mini filetti di pollo marinati, cosce di pollo al gusto barbecue, saporiti arrostitini di lonza, arrostitini di pollo panati Kansas, bombette di suino al formaggio e maxi hamburger di suino e bacon: un mix irresistibile per rendere speciali i tuoi momenti conviviali all'aria aperta.





SALAME CACCIATORE ITALIANO DOP

Salame Cacciatore DOP: immancabile nei nostri aperitivi

Per arricchire di gusto i nostri aperitivi non può mancare il Salame Cacciatore DOP. Dal gusto dolce e delicato, con la grana fine, è impossibile non riconoscerlo tra gli altri salami: è di piccola taglia, asciutto, compatto e di un bel colore rosso rubino. Perfetto mangiato da solo col pane o in abbinamento alla frutta. Il Salame Cacciatore DOP è prodotto con carne di suini nati ed allevati nel Nord e nel Centro Italia. Il riconoscimento DOP è una garanzia per il consumatore che sa di acquistare un alimento di qualità, prodotto nel rispetto del Disciplinare di Produzione.



ALCE NERO

Alce Nero presenta Nuove bevande senza zuccheri aggiunti

Alce Nero lancia due Nuove bevande a base frutta biologica 100% italiana, senza zuccheri aggiunti, arricchendo la linea di Nettari e Succhi di Frutta. Pensate per chi cerca un'alternativa gustosa e dissetante ai tradizionali succhi di frutta, le nuove referenze sono disponibili in due combinazioni rinfrescanti: Arancia, Carota e Limone e Pesca e Mango. Le confezioni delle nuove bevande di frutta biologica Alce Nero sono prodotte con l'82% di materie prime provenienti da fonti rinnovabili, con cannucce 100% carta, cluster e brick riciclabili nella carta e sono frutto dell'impegno verso imballaggi più sostenibili, capaci di tutelare il pianeta e di preservare allo stesso tempo tutte le qualità del prodotto.

OROGEL

Edamame Bowl con avocado e salmone

Una bowl fresca completa e bilanciata, ispirata ai sapori orientali, con il gusto intenso del salmone marinato in salsa teriyaki. L'Edamame Bowl con avocado e salmone è un concentrato di benessere che si accompagna ad un sapore delicato tendente al dolce. Una proposta pratica e ricca di gusto: versa la Soia Edamame Orogel surgelata in padella, con mezzo bicchiere d'acqua, copri e cuoci per 5 minuti. La Soia Edamame Orogel è coltivata e prodotta in Italia con semi certificati e OGM free. Naturalmente ricca di fibre e proteine, aiuta il mantenimento e la crescita della massa muscolare. Aggiungi infine il salmone a tocchetti scottato, una zucchina tagliata sottile, avocado e riso.



MILA

Nuova ricetta Yogurt da Bere di Mila: il sapore della qualità



Mila, Latte Montagna Alto Adige, lancia la nuova ricetta del suo iconico Yogurt da Bere. Gli Yogurt da Bere di Mila sono realizzati con 100% latte dell'Alto Adige proveniente da mucche allevate a più di 1000 m di quota, alimentate con ingredienti accuratamente selezionati e senza OGM. I gusti degli Yogurt da Bere di Mila disponibili in una nuova e deliziosa ricetta sono fragola, banana, frutti di bosco, cocco, pesca e tropical. Inoltre, gli Yogurt da Bere con la nuova ricetta si possono assaporare anche nella variante senza lattosio nelle referenze fragola, banana, cocco e pesca, per assecondare il palato e le esigenze alimentari di tutti.



MELONE

Succoso e zuccherino, è il frutto ideale per le giornate calde. Dal classico abbinamento con il prosciutto a creazioni vivaci e sorprendenti, porta in tavola tutta la freschezza della bella stagione

Ricco di benefici

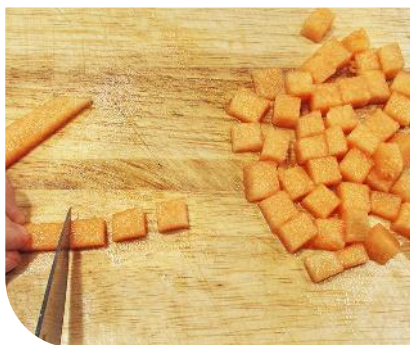
La polpa del melone può variare dal bianco al giallo dorato fino all'arancione brillante, a seconda della varietà. Tra le più apprezzate ci sono il "retato" con la buccia a reticolo e la polpa chiara, il Cantalupo di color arancione e intensamente profumato, e il melone bianco o invernale con la buccia di colore giallo paglierino e la polpa molto chiara.

Questo frutto è una vera miniera di benessere: composto per oltre il 90% da acqua, è ricco di vitamine A e C, aiuta a proteggere la pelle e rafforza le difese immunitarie, mentre il potassio favorisce il bilanciamento dei liquidi corporei. La sua dolcezza lo rende estremamente versatile in cucina: è ideale in preparazioni dolci come frullati, sorbetti o dessert freschi, ma sorprende anche in quelle salate, in abbinamento a salumi o crostacei. Per sceglierlo maturo al punto giusto basta fidarsi del profumo intenso e della buccia uniforme e ben sviluppata, segni di una maturazione perfetta.

Come conservarlo

Riponilo in frigorifero a una temperatura di almeno 5°, così da evitare che la polpa sviluppi macchie rosse e diventi molle. Se il melone non è ancora maturo, lascialo a temperatura ambiente per favorirne la maturazione e ottenere la giusta dolcezza.





1 Taglia il melone

Priva il melone di entrambe le estremità e taglialo a metà. Con un coltello rimuovi la buccia esterna e dividi ogni metà in due parti uguali. Elimina la parte centrale con i semi e taglia la polpa a fette non troppo spesse. Infine, riduci le fette a dadini di circa ½ cm e tieni da parte.



2 Rosola il prosciutto

Taglia il prosciutto a listarelle di circa 1 cm e trasferiscile in una padella antiaderente, senza aggiungere olio. Lasciale rosolare a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto, finché saranno dorate e si arricceranno.



RISOTTO AL PROSCIUTTO E MELONE



IL TOCCO IN PIÙ

Se desideri un equilibrio perfetto tra dolcezza e sapidità caramella leggermente il melone in padella prima di unirlo al risotto. Fallo quindi rosolare per pochi minuti con una noce di burro e un pizzico di zucchero o miele.



Preparazione
10 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso Carnaroli** 350 g
- **prosciutto crudo** 140 g
- **melone** 350 g di polpa
- **brodo vegetale** 1,2 l
- **scalogno** 20 g
- **stracciatella** 160 g
- **vino bianco** 150 ml
- **olio extravergine** 30 g
- **sale**
- **pepe**
- **maggiorana**



3 Cuoci il riso

Trita finemente lo scalogno e fallo rosolare in un tegame con un filo d'olio. Quando sarà appassito, aggiungi il riso e tostalo per qualche minuto. Sfumalo con il vino bianco e, una volta evaporato, aggiungi un mestolo di brodo vegetale. Mescola e continua ad aggiungere brodo un mestolo alla volta, solo quando il precedente è stato assorbito.



5 Manteca con la stracciatella

Quando il riso è pronto, togliilo dal fuoco e manteca con la stracciatella, mescolando fino a farla sciogliere e ottenere una consistenza cremosa. Aggiusta di sale e pepe e profuma il risotto con le foglioline di maggiorana. Impiatta e decora con le listarelle di prosciutto messe da parte.

4 Unisci melone e prosciutto

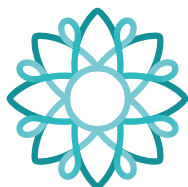
A cottura quasi ultimata, aggiungi il melone e il prosciutto, tenendo da parte qualche pezzetto di prosciutto per la decorazione finale. Mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti.



Insieme contro il tumore ovarico

Ogni anno oltre 5.200 donne in Italia scoprono troppo tardi di avere un tumore ovarico. Regalati il tempo di parlarne con il tuo ginecologo, un consulto che può salvarti la vita. Non perdere l'opportunità di uscire con il sorriso.

L'associazione Loto accompagna le donne che si confrontano con la malattia, supporta la ricerca e promuove la sensibilizzazione sulla patologia. **Aiutaci anche tu a fare un passo avanti nella lotta al tumore ovarico, dona ora.**



Loto

Uniti per le donne
contro i tumori
ginecologici

Sostienici con il tuo **5x1000**

CF 91359630372

www.lotonlus.org/sostienici



GIORNATA
MONDIALE
SUL TUMORE
OVARICO

DOMENICA a tavola

*ricette da condividere
con amici e parenti*

Fusilli con vongole e asparagi di mare

 Preparazione
10 min+rip

 Cottura
15 minuti

1. Monda gli asparagi di mare, scottali per 2 minuti in abbondante acqua non salata, poi immergili in una ciotola con acqua e ghiaccio, per mantenerne il colore e infine sgocciolali.

2. Sciacqua le vongole sotto acqua corrente e battile per verificare che non contengano sabbia. Poi, lasciale in ammollo in acqua salata per almeno 30 minuti, in modo che abbiano il tempo di spurgarsi.

3. Scalda l'olio in una padella antiaderente, quindi unisci lo spicchio d'aglio spellato e poi le vongole. Copri con il coperchio e fai aprire le vongole a fuoco medio. Una volta aperte, filtra l'acqua di cottura con un telo e versala nuovamente nella padella.

4. Elimina i gusci delle vongole, tenendone da parte qualcuna intera per decorare, poi trasferisci i molluschi nella padella insieme agli asparagi di mare e sfuma con il vino. Cuoci intanto la pasta in abbondante acqua salata, scolala e trasferiscila nella padella con le vongole e gli asparagi. Falla saltare per 1 minuto e servi con le vongole con i gusci.



INGREDIENTI PER 4

fusilli lunghi 480 g - vongole 1 kg
- asparagi di mare 250 g - olio
extravergine 50 ml - aglio 1 spicchio
- vino bianco - sale - pepe



1 Orecchiette con cannellini, cozze e pomodorini

Preparazione
15 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6

orecchiette fresche 500 g - **cozze** 2 kg - **vino bianco secco** 150 ml - **fagioli cannellini** 250 g, già cotti - **aglio** 1 spicchio - **pomodorini datterino** 16 - **cipollotto** 1 - **origano secco** - **olio extravergine** - **sale** - **peperoncino in polvere**

1. Lava e spazzola le cozze con una paglietta sotto acqua corrente, strappa i filamenti che fuoriescono dalle valve e sciacquale di nuovo. Scalda a fiamma vivace una casseruola larga, versaci l'aglio, le cozze e, subito dopo, il vino. Copri con un coperchio e, quando le cozze iniziano ad aprirsi, unisci 2 cucchiaini d'olio e prosegui la cottura per 2 minuti. Sgocciolale, elimina le cozze rimaste chiuse e recupera le altre con il mestolo forato, lasciale intiepidire e sgusciarne i $\frac{3}{4}$. Infine, filtra il fondo di cottura attraverso un telo pulito.

2. In una padella rosola il cipollotto tritato e un pizzico di peperoncino con 3-4 cucchiaini d'olio, $\frac{3}{4}$ dell'acqua delle cozze e cuoci per 3-4 minuti. Unisci i cannellini sgocciolati, i pomodorini tagliati a spicchi e 1 cucchiaino di origano sbriciolato. Prosegui la cottura per 2-3 minuti, quindi regola di sale, aggiungi le cozze sgusciate e spegni il fuoco.

3. Lessa le orecchiette in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Trasferiscile nella padella con il sugo, irrorale con 3-4 cucchiaini d'acqua di cottura delle cozze, quindi mescola e salta a fiamma vivace per 1 minuto, infine servi.



IL CONSIGLIO

Abbina alle orecchiette un Vermentino o un Fiano, due vini bianchi aromatici e freschi che esaltano perfettamente il sapore delle cozze.

6 ricette al SAPORE DI MARE

Cozze, spada, nasello e tanto altro: piatti di pesce facili e genuini che portano in tavola freschi profumi e allegri colori

a cura di Elena Di Renzo, foto di Ciro Rota

2 Polpettone di mare a colori



Preparazione
25 minuti



Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 4

tranci di nasello 600 g - **uovo** 1, l'albume - **piselli** 200 g - **carote** 200 g
- **capperi** 30 g - **prezzemolo** 1 ciuffo - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Sbollenta i piselli e le carote in acqua leggermente salata e scolali dopo circa 15 minuti. Taglia le carote a piccoli dadini. Tosta leggermente i pinoli in una padella antiaderente, poi tritali. Sciacqua i capperi per dissalarli e tritali insieme ai pomodorini secchi e al prezzemolo. Frulla infine la polpa di pesce con l'albume fino a ottenere un composto compatto e omogeneo.

2. Unisci il composto alle verdure e al trito di pinoli, capperi e prezzemolo, sala e pepa. Amalgama bene tutti gli ingredienti preparati, aiutandoti con le mani.

3. Forma un cilindro e avvolgilo in un telo pulito, fissando le estremità con spago da cucina. Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola capiente, quindi immergi il polpettone e lascialo sobbollire a fuoco molto basso, per circa un'ora. Una volta cotto, sgocciolalo, lascialo completamente raffreddare, rimuovi il telo, taglialo a fette spesse circa 1 cm e servilo.



IL CONSIGLIO

Puoi servire il polpettone di pesce con una maionese oppure una salsa piccante di pomodoro o di peperoni. Insieme ai piselli puoi utilizzare altre verdure di stagione come gli asparagi e le fave. Prepara il polpettone in anticipo e servilo freddo il giorno dopo accompagnato da un'insalata fresca!



3 Polpette tonno e ricotta



Preparazione
25 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

tonno sott'olio 230 g - **ricotta vaccina** 200 g - **filetti di acciughe sott'olio** 20 g - **capperi sotto sale** 20 g - **prezzemolo** 1 mazzetto - **uova** 2 - **formaggio grattugiato** 50 g - **pangrattato** 40 g - **olio di semi di arachidi** - **sale** - **pepe**

1. Versa in una ciotola la ricotta, il formaggio grattugiato, il tonno scolato e sbriciolato e le acciughe sgocciolate. Unisci i capperi sciacquati, il prezzemolo tritato, 50 g di pangrattato e le uova appena sbattute, poi mescola bene con una forchetta e regola di sale e pepe.

2. Impasta gli ingredienti fino a ottenere un composto compatto e omogeneo. Poi, con le mani umide, forma delle polpettine del peso di circa 30 g, schiacciale leggermente e passale nel pangrattato.

3. Scalda l'olio di semi in padella fino a raggiungere i 180°, poi friggi poche polpette alla volta. Quando risulteranno dorate, scolale su carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso. Servile subito, ben calde.



4 Sformatino di nasello e cipolla di Tropea



Preparazione
20 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PEZZI

filetti di nasello 600 g - **cipolla di Tropea** 2

- **arancia** 1 - **limone** 1 - **prezzemolo** 1 ciuffetto

- **zucchero** 1 pizzico - **pinoli** - **olio extravergine**

- **sale**

1. Cuoci i filetti di nasello al vapore per 12 minuti. Intanto, monda e taglia a rondelle le cipolle, poi stufale in una padella con un filo d'olio, sale e zucchero per 10 minuti coperte con il coperchio.

2. Spremi metà arancia e metà limone, trasferisci il succo in una ciotola, aggiungi un cucchiaino d'olio e il sale, quindi emulsiona.

3. Adagia i filetti di nasello in un contenitore, unisci la cipolla e il prezzemolo tagliato a julienne, poi irrori con l'emulsione di agrumi. Mescola con cura e lascia riposare per un'ora in frigorifero.

4. Tosta i pinoli in una padella fino a doratura, poi togliili e tienili da parte. Distribuisci i filetti di nasello con il loro condimento in 4 stampini monoporzione, compatti e sformali nei piatti. Infine decora con i pinoli tostati, il prezzemolo, le scorze degli agrumi e l'olio.



IL TOCCO IN PIÙ

Aggiungi una manciata di olive taggiasche denocciolate e tagliate grossolanamente al composto di nasello e cipolla prima di riempire gli stampini. La loro sapidità contrasterà alla perfezione con la dolcezza della cipolla e la freschezza degli agrumi.



5 Spaghetti con fagiolini, pesce spada e datterini

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

spaghetti 320 g - **pesce spada** 250 g - **fagiolini** 300 g -
pomodorini datterini 200 g - **vino bianco secco** ½ bicchiere
- **olio extravergine** 30 ml - **limone** 1, la scorza - **aglio** 1 spicchio
- **peperoncino** 1 - **sale** - **pepe**

1. Lessa i fagiolini in acqua leggermente salata per circa 10 minuti, poi scolali e tagliali a pezzetti. In una grande padella antiaderente, scalda un filo d'olio insieme all'aglio e al peperoncino. Unisci i pomodorini tagliati a metà e aggiungi un mestolo d'acqua. Lascia cuocere per circa 10 minuti, avendo cura di togliere l'aglio a metà cottura.

2. Prendi il pesce spada, elimina la pelle con un coltello e taglialo a cubetti. Trasferiscilo nella padella con i pomodorini e lascialo insaporire per 2 minuti. Sfuma con il vino bianco, fai evaporare, poi aggiungi i fagiolini tagliati. Cuoci ancora per un paio di minuti, mescolando delicatamente.

3. Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolali al dente, conservando un po' di acqua di cottura. Trasferiscili direttamente nella padella con il sugo, unisci anche la scorza di limone grattugiata e fai saltare per 1-2 minuti, aggiungendo un po' di acqua di cottura se necessario. Completa con un filo d'olio a crudo e servi subito.



6 Crocchette di pesce dal cuore morbido

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

nasello 800 g - **piselli** 250 g - **patata** 1 - **scalogno** 1 - **uova** 1
- **pangrattato** 20 g - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Lessare la patata in acqua leggermente salata. Nel frattempo, sbollenta i piselli in un altro pentolino con acqua salata per circa 10 minuti, poi scolali e mettili da parte.

2. Trasferisci il nasello nel bicchiere del mixer, unisci la patata sbucciata, l'uovo, il pangrattato e un pizzico di sale e pepe. A parte, frulla i piselli insieme allo scalogno fino a ottenere una purea compatta. Regola di sale e pepe.

3. Con le mani leggermente inumidite, preleva un cucchiaino abbondante di composto di pesce e patate, appiattiscilo delicatamente e metti al centro un cucchiaino di crema di piselli. Copri con un altro po' di composto, sigilla bene e forma una crocchetta leggermente schiacciata. Prosegui così fino a terminare gli ingredienti. Disponi le crocchette su una teglia, condiscile con un filo d'olio e cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 8-10 minuti per lato, finché risultano dorate.



IL CONSIGLIO

Per un tocco esotico e fresco, servi le crocchette con una salsa al mango, ti basterà frullare la polpa di un mango maturo con un cucchiaino di succo di lime, un pezzetto di zenzero fresco grattugiato, un filo d'olio e un pizzico di sale. Se ti piace un tocco piccante, aggiungi anche un pezzetto di peperoncino.



Melanzane grigliate con pico de gallo



Preparazione
25 min+rip



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

melanzane tonde 4 - feta 250 g - semi di sesamo 40 g - olio extravergine - sale - pepe
PER LA SALSA coriandolo 1 mazzetto - cipolla rossa 1 - pomodori ramati 4 - aglio 1 spicchio - lime 1 - peperoncino fresco 1 - sale

1. Pulisci le melanzane, spuntale e tagliale a fette di circa 3-4 mm di spessore, nel senso della larghezza. Scalda una piastra o una bistecchiera e griglia le fette circa 3-4 minuti per lato. Disponibile, man mano che sono grigliate, in un piatto da portata, sala poco, irrori con un filo d'olio e falle raffreddare.

2. Per il condimento, taglia a pezzetti i pomodori e mettili in una ciotola. Affetta finemente la cipolla e il peperoncino, elimina i semi se vuoi ridurre la piccantezza. Aggiungi il succo del lime appena spremuto, un pizzico di sale e mescola bene. Aggiungi infine il coriandolo tritato. Lascia riposare in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servire, così i sapori si amalgameranno meglio.

3. Distribuisci sulle fette di melanzane il condimento in modo uniforme, aggiungi il formaggio sbriciolato, spolverizza con il sesamo tostato e servi.



IL CONSIGLIO

Accompagna queste ricette con salse esotiche, tortillas, tacos, birra messicana in modo da accentuare il carattere fortemente latino di questi gustosi piatti.

ricette alla GRIGLIA

Conviviali, aromatiche e gustose: preparazioni facilissime che trasformano gli ingredienti più semplici in tante irresistibili golosità esotiche

A cura di Marilena Bergamaschi
foto di Ciro Rota



Controfiletto marinato al tamarindo con chimichurri

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

controfiletto di manzo 700 g - **pasta di tamarindo** 3 cucchiaini
 - **salsa di soia** 2 cucchiaini - **zucchero di canna** 1 cucchiaino
 - **aglio** 2 spicchi - **zenzero fresco grattugiato** 1 cucchiaino
 - **lime** 1 - **aceto** 1 cucchiaino - **prezzemolo** 30 g - **origano secco** 1 cucchiaino - **olio extravergine** - **sale** - **pepe** - **peperoncino**

1. Per il chimichurri, trita finemente il prezzemolo e 1 spicchio d'aglio. Mettili in una ciotola con origano, peperoncino, sale, pepe, aceto e un filo d'olio. Fai riposare per almeno 4 ore (meglio se per 24 ore).

2. Mescola in una ciotola il tamarindo con la salsa di soia, zucchero, aglio, zenzero, peperoncino, succo di lime, aceto e olio, fino a ottenere una salsa densa.

3. Disponi il controfiletto in un sacchetto ermetico o un contenitore e coprilo con la marinata in modo uniforme. Lascialo riposare in frigorifero per almeno 4 ore, meglio ancora se per tutta la notte.

4. Togli la carne dal frigorifero almeno 30 minuti prima della cottura. Grigliala sulla brace o cuocila in una padella calda con un filo d'olio per 3-6 minuti per lato, secondo lo spessore e il grado di cottura desiderato. Servi la carne con la salsa chimichurri, accompagnando con patatine fritte e insalate.



Ananas alla tequila con sorbetto al basilico

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

ananas fresco 8 fette già pulite - **basilico** 50 g - **limoni** 2 bio
 - **albume** 1 - **zucchero** - **tequila**

1. Porta a ebollizione in un pentolino lo zucchero con 200 ml d'acqua e cuoci per 3-4 minuti, fino a ottenere uno sciroppo. Aromatizza lo sciroppo con metà del basilico spezzettato e la scorza del limone e lascia riposare per 1 ora. Quindi filtra per eliminare il basilico e la scorza del limone. Aggiungi allo sciroppo il basilico rimasto spezzettato e il succo dei limoni spremuto.

2. Versa il composto in un contenitore ermetico e mettilo in freezer per 1 ora, mescolando 2-3 volte. Passa il composto al mixer, insieme all'albume, poi rimetti in freezer per 1 ora. Ripeti il passaggio ancora una volta, quindi fai riposare in freezer per 2 ore. Se hai la gelatiera, prepara il sorbetto secondo le istruzioni.

3. Infila le fette di ananas sugli spiedini, irrorale con la tequila e spolverizzele con un velo di zucchero. Cuocile sul barbecue o alla piastra 4-5 minuti per lato, girandole spesso, finché saranno dorate. Suddividi il sorbetto nelle ciotole, decora con le foglie di basilico tenute da parte e servi con gli spiedini d'ananas.



PIACERI in bottiglia

Rossi, bianchi, rosé
e distillati



Anima venezuelana

COCUY SAROCHE

Cocuy Saroche è un distillato super premium, prodotto al 100% con agave Cocui Trelease, una varietà autoctona venezuelana. La lavorazione artigianale in alambicchi di rame regala a questo cocuy un gusto inconfondibile. Ottimo da sorseggiare puro o come base per cocktail.

compagniadecaraibi.com

Armonico e persistente

JÄGERMEISTER

Manifest è il nuovo liquore super premium di Jägermeister, con 56 nuove botaniche, miscelate in cinque processi di macerazione, e un invecchiamento fino a 18 mesi in botti di rovere. Il risultato è un gusto complesso e avvolgente, con note di legno, anice, spezie, vaniglia e frutta secca.

jagermeister.com



Eleganza e storytelling

YURT

Questa Vodka nasce nel cuore delle steppe del Kazakistan, dove l'acqua cristallina e il grano di prima qualità danno vita a un distillato morbido e raffinato. La fermentazione naturale e la filtrazione in sette stadi ne esaltano la purezza e l'aroma, mentre il design della bottiglia, ispirato alle yurte dell'Asia Centrale, fonde perfettamente tradizione e modernità.

yurtvodka.com



Uve selezionate

MADAME MARTIS

Madame Martis è un Trento Spumante Brut Riserva, frutto di una selezione rigorosa di Pinot Nero, Chardonnay e Pinot Meunier. Con solo 1000 bottiglie prodotte all'anno, questo Metodo Classico Millesimato regala un bouquet complesso di fiori bianchi, frutta esotica e note agrumate. Elegante e minerale, è l'accompagnamento perfetto per crudi di mare e, in generale, piatti di pesce.

masomartis.it



Fresco e avvolgente

LE MONDE

Omaggio alla tradizione vitivinicola friulana, il Pinot Bianco DOC di Le Monde nasce da una lavorazione attenta e rispettosa del territorio: macerazione a freddo, pressatura soffice e un affinamento sulle fecce fini che regala al vino profondità e armonia. Al naso sprigiona note di frutta esotica e pesca bianca, arricchite da tenui sfumature speziate. Al palato è avvolgente, morbido e ben equilibrato, con un'acidità che ne esalta la freschezza e la struttura.

lemonde.com



Rosso speziato

COLLE MEZZANO

ColleMezzano Toscana IGT è il nuovo Supertuscan che unisce eleganza e carattere. Con il suo mix di Cabernet Franc, Merlot e Cabernet Sauvignon, è ricco e avvolgente al palato, con note di frutti rossi, un tocco minerale e un profumo speziato e balsamico. Perfetto con carne, pasta e formaggi stagionati, è un vino versatile che si adatta a ogni occasione.

biserno.it



Profilo sofisticato

NEBBIOLO D'ALBA

Dalla collina di Lirano nasce un Nebbiolo audace, vinificato in anfore georgiane con lunghe macerazioni e fermentazioni spontanee. Un vino fresco, complesso ed elegante, dalle sorprendenti note vegetali. A renderlo ancor più unico, l'etichetta disegnata da una bambina: un tocco ironico che vuole celebrare l'originalità di un vino coraggiosamente diverso.

rivetto.it



Un sorso di mare

VENTURO

Un aperitivo dal gusto fresco e aromatico, con note di limone siciliano, rosmarino e sale marino: Venturo è l'essenza stessa del Mediterraneo. Perfetto per la blue hour, conquista con la sua eleganza naturale e la sua versatilità: ideale liscio o nello Spritz, con tonica e ghiaccio, porta in ogni sorso il profumo del mare e la leggerezza delle sere d'estate.

venturoaperitivo.com

Le parole di PAPA FRANCESCO



OGNI VOLUME € 9,90*

L'EREDITÀ SPIRITUALE DELL'AMATO PONTEFICE IN PREZIOSI VOLUMI

Amore, gioia, condivisione, oltre a un autentico inno al genio femminile e all'importanza del sorriso, "necessario in questi tempi ammalati". I temi più cari a Papa Francesco in una prestigiosa collana di libri, il suo messaggio di speranza a tutti gli uomini e le donne che cercano un'autentica realizzazione di sé.

1° VOLUME **"TI VOGLIO FELICE"**
DAL **30 MAGGIO** IN EDICOLA CON



SCOPRI IL PIANO DELL'OPERA SU MONDADORIPE.RTE.IT

DOLCI fatti IN CASA

*i dessert genuini per chiudere
il pasto con dolcezza*

Gelato al caramello salato con crumble

 Preparazione
40 min+rip

 Cottura
30 minuti

1. Per il crumble, versa farina, zucchero, sale e nocciole tritate in una ciotola. Aggiungi il burro freddo a pezzetti e lavora velocemente con la punta delle dita fino a ottenere un composto di briciole. Distribuiscilo sulla placca foderata con carta da forno e cuocilo a 180° per 15-20 minuti, mescolando a metà cottura, finché sarà dorato e croccante.

2. Per il caramello, sciogli lo zucchero a fuoco medio in un pentolino a fondo spesso, senza mescolare, scuotendolo in senso orizzontale per distribuirlo. Quando sarà ambrato, togli dal fuoco e incorpora a filo la panna calda, mescolando. Unisci il burro e mescola fino a ottenere una salsa ben fluida. Aggiungi un pizzico abbondante di sale e lascia raffreddare.

3. Per la base del gelato, scalda il latte e la panna in un pentolino senza far bollire. Monta i tuorli con lo zucchero in una ciotola, fino a ottenere un composto chiaro. Versa a filo il latte caldo nel composto, mescolando continuamente.

4. Rimetti sul fornello e cuoci a fuoco basso mescolando finché il composto velerà il cucchiaino (circa 82°). Togli dal fuoco, aggiungi il caramello salato e mescola bene. Fai raffreddare completamente in frigorifero per almeno 4 ore, meglio una notte.

5. Versa la base nella gelatiera e aziona seguendo le istruzioni dell'apparecchio. Infine, versa il gelato in un contenitore e conservalo in freezer fino al momento di servire. Per decorare, prepara un'altra salsa al caramello salato con metà dose, lasciala raffreddare completamente e utilizzala per guarnire insieme al crumble sbriciolato.



INGREDIENTI PER 800 g

PER IL CARAMELLO zucchero semolato 200 g

- panna fresca 100 ml - burro 40 g - **flocchi di sale marino integrale o fleur de sel**

PER LA BASE DEL GELATO panna fresca 200 ml

- latte intero 300 ml - tuorli 3 - **zucchero** 100 g

PER IL CRUMBLE nocciole tostate tritate grossolanamente 80 g - farina 100 g - burro 80 g - **zucchero di canna** 80 g - **sale**



Manuel Saraceno

Ambassador
GialloZafferano

Unisce la passione per la cucina al suo amore per la musica, proponendo un gusto rock a ogni piatto. In un mondo frenetico di ricette super veloci, Manuel sceglie di rallentare e prendersi cura dei suoi piatti in ogni dettaglio.

1 Torta gelato biscotto



Preparazione
25 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER UNA TORTA DA 22 CM PER 8

burro 150 g - **farina 00** 300 g - **zucchero** 100 g - **uova** 110 g (circa 2) - **cacao amaro in polvere** 25 g - **lievito in polvere per dolci** 5 g **PER IL RIPIENO gelato al fiordilatte** 750 g - **gocce di cioccolato fondente** 100 g

1. Per la frolla, setaccia in una ciotola farina, lievito e cacao. Unisci il burro freddo a cubetti e lavora fino a ottenere un composto sabbioso. Aggiungi poi lo zucchero e le uova e impasta rapidamente. Trasferisci il composto su un piano e lavora velocemente, finché risulterà compatto. Forma un panetto, avvolgi con pellicola e metti in frigorifero per almeno 30 minuti.

2. Riprendi il panetto, trasferiscilo su un piano infarinato e, con il matterello stendilo fino a uno spessore di 1 cm. Ricava 2 dischi di frolla da 22 cm di diametro e trasferiscili sulla placca foderata con carta forno. Fai riposare per 10 minuti in frigo. Cuoci in forno statico caldo a 180° per 15 minuti, poi fai raffreddare.

3. Versa intanto il gelato ammorbidito in una ciotola, unisci le gocce di cioccolato e amalgama, senza far sciogliere. Disponi un disco su un piatto da portata, circondalo con un nastro di acetato da pasticceria e versa il gelato all'interno, livellandolo con una spatola. Completa la torta con il secondo disco e metti in freezer per almeno 3 ore. Per servire, estraila dal freezer e falla riposare a temperatura ambiente per 2-3 minuti. Elimina l'acetato, spolverizza con cacao amaro e servi.

4 dolci a base di GELATO

La stagione estiva offre l'occasione per preparare originali e colorati dessert. Dai libero sfogo alla fantasia e divertiti a cambiare gusti e decorazioni!

A cura di Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano



② Gelato cremoso al mango sullo stecco

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 6

polpa di mango 350 g - **panna fresca** 200 ml - **latte** 200 ml
- **zucchero** 250 g - **succo di limone** - **menta**

1. Versa in una casseruola il latte e la panna. Unisci lo zucchero, mescola e porta a ebollizione a fiamma bassa. Lascia raffreddare, copri e metti in frigorifero.

2. Pulisci intanto i mango, ricava la polpa e frullala con un cucchiaino di succo di limone, poi incorpora il frullato al mix di latte preparato, mescolando bene. Metti il composto in frigorifero e lascialo riposare per almeno 3 ore.

3. Trasferisci il composto freddo nella gelatiera e aziona facendo mantecare per circa 30 minuti, finché il gelato sarà soffice e cremoso. Suddividilo negli stampini con lo stecco, oppure in un unico contenitore ermetico e lascialo riposare nel freezer per 2-3 ore. Servi gli stecchi accompagnando con mango tagliato a cubetti e foglioline di menta.



IL CONSIGLIO

Questa preparazione è una base facile che può essere usata per realizzare il gelato anche in numerosi altri gusti – sempre con frutta acida – come fragole, mirtilli, kiwi, pesche, ananas e così via, a piacere.



③ Torta gelato alla vaniglia con frutti di bosco

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 8-10

pasta frolla pronta rotonda 1 confezione - **gelato pronto alla vaniglia o fiordilatte** 400 g - **frutti di bosco** 400 g
- **zucchero** 2 cucchiaini - **succo di limone** 1 cucchiaino

1. Stendi la frolla sul piano di lavoro e trasferiscila in uno stampo a cerniera da 20-22 cm di diametro, conservando la carta in dotazione. Premi per farla aderire, poi rifila il bordo. Bucherella il fondo con una forchetta, copri con carta da forno, versa 2 manciate di legumi secchi e cuoci in forno già caldo a 200° per 20 minuti. Elimina carta e legumi e prosegui la cottura a 180° per altri 10 minuti. Fai raffreddare completamente il guscio di frolla.

2. Fai riposare il gelato per 4-5 minuti a temperatura ambiente, poi lavoralo con una spatola e versalo nel guscio di frolla, facendo in modo che resti leggermente inferiore al bordo di 4-5 mm, poi livella la superficie. Metti la torta in freezer.

3. Pulisci i frutti di bosco e condiscili con 2 cucchiaini di zucchero e 1 di succo di limone. Togli la torta dal congelatore, distribuisci i frutti di bosco, disponendoli a piacere, poi copri con pellicola e conserva in freezer. Estrai la torta dal freezer almeno 15 minuti prima di servirla tagliata a fette.



IL TOCCO IN PIÙ

Per rendere il dessert ancora più goloso prepara una coulis di frutti di bosco misti da versare a filo su ogni fetta, un attimo prima di servirla.



4 Ghiaccioli allo yogurt e ciliegie

 Preparazione
25 min+rip

 Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 8 GHIACCIOLI

yogurt naturale intero 500 g - zucchero 120 g - ciliegie 250 g - limone bio 1

1. Pulisci le ciliegie, privale del nocciolo e tagliale a pezzettini piccoli. Trasferiscile in un pentolino con 100 g di zucchero e il succo del limone, quindi cuocile per 5 minuti, poi lasciale raffreddare.

2. Versa lo yogurt in una ciotola e unisci la scorza grattugiata del limone. Prendi gli appositi stampini per ghiaccioli e versaci un po' di composta di ciliegie e un po' di yogurt alternandoli, inserendo alla fine gli stecchi.

3. Trasferisci i ghiaccioli nel freezer e lasciali congelare e raffreddare per almeno 4-6 ore. Per servirli, fai riposare a temperatura ambiente gli stampini per 1 minuto, poi sfilati gli stecchi. Accompagnali con altre ciliegie o frutta a piacere.



IL TOCCO IN PIÙ

Per accompagnare i gelati, prepara le lingue di gatto, biscottini friabili e leggerissimi: monta 100 g di burro ammorbidito a temperatura ambiente con 100 g di zucchero e un pizzico di sale, poi unisci 100 g di farina setacciata. Monta a neve 3 albumi con 3 gocce di succo di limone e incorporali al composto. Con una tasca da pasticciere forma tante striscioline di circa 1 cm di larghezza e 8 cm di lunghezza sulla placca foderata con carta da forno, spolverizzali con poco zucchero a velo e cuocili in forno già caldo a 160° per circa 8-10 minuti senza farli dorare.

BENVENUTI IN CUCINA

ogni mese nuove idee da realizzare!



SCEGLI L'OFFERTA
CHE PREFERISCI:

2 ANNI
24 numeri
a soli
€ 24,90
anziché € 36,00

+ € 2,90 di spese di spedizione per un totale di € 27,80



1 ANNO
12 numeri
a soli
€ 13,50
anziché € 18,00

+ € 2,00 di spese di spedizione per un totale di € 15,50



Edizione Digitale Inclusa

Abbonati o Regala subito!

www.abbonamenti.it/giallozafferano

Inquadrarmi



l'arte della pasticceria per tutti



LuCake

**Food Creator
GialloZafferano**

Luca Perego, in arte LuCake, è un pasticciere che unisce tradizione e innovazione, grazie alle profonde radici della sua famiglia nel mondo della panificazione. Ha collaborato con riviste di cucina e programmi TV, ed è autore di due libri: "Manuale di pasticceria per tutti", seguito da "Il mio lato salato", condividendo ricette e segreti di famiglia per portare la pasticceria professionale e l'arte dei lievitati nelle case e nei cuori di tutti. Da poco ha inaugurato la sua Scuola di Pasticceria online.



Milkshake alla fragola



Preparazione
5 minuti



Cottura
no

INGREDIENTI PER 2 MILKSHAKE

fragole 250 g - gelato alla vaniglia 250 g - latte 100 g - panna montata

- 1. Pulisci le fragole** e lavale.
- 2. In un mixer** versa le fragole, il gelato e il latte freddo da frigorifero.
- 3. Frulla** fino a ottenere un composto fluido e vellutato.
- 4. A piacere** accompagna il milkshake con un ciuffo di panna montata in superficie e mezza fragola per decorazione. Una volta preparato il milkshake consumalo subito.



IL CONSIGLIO

Puoi sostituire le fragole con altra frutta nelle stesse quantità, come ad esempio: frutti di bosco, banane, kiwi, pesche, albicocche... Puoi utilizzare anche gelato alla panna o al fior di latte, nelle stesse dosi. Per ottenere una bevanda rinfrescante, è bene utilizzare fragole e latte a temperatura da frigorifero.



Frullato alla frutta

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
no

INGREDIENTI PER 6

mango 250 g netti - **papaya** 250 g netti - **ananas** 250 g netti - **pesche** 250 g netti - **latte** 200 ml (anche vegetale)
- **succo di limone** - **ghiaccio** 50-100 g

- 1. Pulisci la frutta** e tagliala a pezzetti fino a ottenere 250 g di polpa netta per ciascun frutto.
- 2. Versa tutto** in un mixer con il latte, le gocce di limone e il ghiaccio e frulla fino ad ottenere un composto liscio, cremoso e omogeneo.
- 3. Versa il frullato** direttamente nei bicchieri, aggiungendo qualche cubetto di ghiaccio e a piacere dei pezzetti di frutta del gusto del frullato per decorare. Una volta che il frullato è pronto servilo subito, ben freddo.



IL CONSIGLIO

Ricorda di tenere la frutta in frigorifero per qualche ora prima di preparare il frullato di modo che resti fresco. Aggiungi cubetti di ghiaccio per far sì che il frullato sia ben freddo al momento di gustarlo. Inserisci qualche goccia di limone per non far diventare la frutta scura subito dopo averla frullata. Il frullato si prepara nel momento in cui deve essere servito. Se lo prepari in anticipo prenderà un sapore amaro che coprirà la dolcezza e delicatezza dei frutti. Puoi sostituire il latte con circa la stessa quantità di yogurt bianco o yogurt greco. Dosi e gusti di questa ricetta sono molto flessibili: puoi decidere di renderlo più liquido aggiungendo più latte, oppure sostituire o diminuire la frutta.



LA BORSA della spesa



Qualità italiana

BARILLA

Dalla passione di Barilla per il gusto italiano nasce il nuovo Pesto Basilico e Mozzarella di Bufala Campana DOP, una crema vellutata e avvolgente a base di basilico 100% italiano e mozzarella di bufala DOP. Perfetto sulla pasta, irresistibile sul pane tostato, sorprendente con verdure grigliate. Un classico che si rinnova e accende la creatività in cucina.

barilla.com/it

Doppio gusto

TICTAC

Con confetti due volte più grandi dei classici, le nuove Tic Tac Two offrono un piacere duraturo grazie al doppio strato di gusto. Sono disponibili in due varianti: Fragola Lime, fruttata e vivace, e Menta Fresca Dolce, dissetante ed equilibrata. Il pratico pack da 38 confetti è perfetto per ogni momento "on-the-go". Senza zucchero né coloranti, tutto il sapore inconfondibile di Tic Tac!

tictac.com



L'arte della birra

PERONI

Peroni Gran Riserva, la lager più amata d'Italia, si rinnova con un formato da 33 cl e un packaging elegante e raffinato. Disponibile in tre varianti – Doppio malto, Rossa e Bianca –, il suo gusto ricco e bilanciato è perfetto per abbinamenti gastronomici "senza riserve", mentre il design sofisticato, con dettagli dorati, ne esalta l'eleganza distintiva.

peroni.it



Freschezza da mordere

PLASMON

Il gusto intramontabile del biscotto Plasmon incontra la cremosità del gelato Sammontana in un delizioso stecco merenda, pensato per tutta la famiglia. Realizzato con latte fresco e racchiuso tra due biscotti Plasmon, è ideale per una pausa golosa da gustare a casa o al bar. Semplice negli ingredienti, straordinario nel gusto: conquista tutti, dai più piccoli ai più grandi.

plasmon.it



Leggerezza e bontà

ESSELUNGA

Nella nuova linea Equilibrio di Esselunga, dal look essenziale e riconoscibile, arrivano sei vellutate da 400 g, ideali per un pranzo o una cena leggeri e ricchi di gusto. Dai sapori delicati come carote, zenzero e cannellini a quelli più decisi come broccoli, lenticchie e curry. Completano la gamma varianti originali come zucca, ceci e peperoncino o sedano rapa, cavolfiore e castagne.

esselunga.it



Delizia a strati

SAMMONTANA

La linea Cinque Stelle Sammontana arricchisce la sua offerta con il nuovo Cono Cinque Stelle Amarena Fabbri. Un gelato cremoso alla panna, con un cuore variegato all'amarena e guarnito da una golosissima amarena Fabbri: una novità da non perdere.

sammontana.it



Fritto perfetto

OLITALIA

Realizzato da Olitalia con una ricetta esclusiva di olio di girasole 100% italiano e antiossidanti, Frienn garantisce frittture croccanti e leggere, senza odori indesiderati. Privo di olio di palma, conserva intatti i sapori naturali degli ingredienti. Con la sua bottiglia in PET riciclato, è adatto a ogni cottura.

olitalia.com

Sapore mediterraneo

GRISBÌ

Dolce Vita è la nuova summer edition firmata Grisbì, un omaggio al fascino intramontabile dell'estate italiana. Una frolla dorata e croccante racchiude una crema vellutata dal gusto fresco e agrumato, evocando i profumi del mediterraneo. Ancora più irresistibili se gustati freddi, per una pausa rinfrescante dal sapore unico.

grisbi.it





La qualità MD si tinge di giallo

Il furto delle **CILIEGIE:** una tira l'altra

Destinate a un dessert raffinato, sono sparite una dopo l'altra. Per fortuna da MD puoi scegliere in un ricco e freschissimo assortimento. Prova le ciliegie di Vignola IGP!

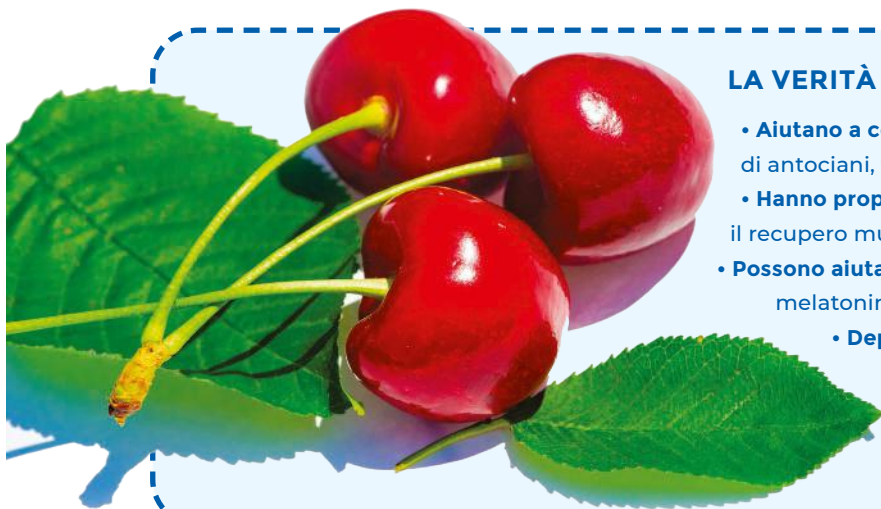
Quante ricette conosci con le ciliegie? Dolci irresistibili come questa mini cheesecake, conserve e marmellate, ma anche piatti salati come risotti, insalate e arrosti. Scegli la tua preferita e soprattutto attenzione alle tue ciliegie perché sono una vera tentazione e dopo il primo assaggio rischiano di andare a ruba!

Per fortuna nel fornitissimo reparto ortofrutta di MD in questa stagione spicca sempre il rosso delle migliori ciliegie, come le ciliegie di Vignola IGP. Coltivate tra le colline dell'Emilia-Romagna, sono celebri per la loro polpa soda, il sapore intenso e il colore brillante. Perfette da mangiare così come sono, ma anche per dare un tocco speciale a ogni ricetta. Da provare subito, la cheesecake alle ciliegie, il dolce dell'estate in una versione che conquisterà tutti.

La ciliegia non si spreca!

I gambi (peduncoli):
puoi farli seccare e poi bollire circa 20 minuti, per un decotto depurativo e drenante.

I noccioli: utilizzali puliti e asciutti sulla base della crostata per evitare rigonfiamenti nella cottura "alla cieca".



LA VERITÀ (SUCCOSA) DIETRO LE CILIEGIE

- **Aiutano a contrastare i radicali liberi** perché fonte di antociani, flavonoidi dalle proprietà antiossidanti.
- **Hanno proprietà antinfiammatorie** e favoriscono il recupero muscolare.
- **Possono aiutare il buon sonno** perché ricche di melatonina naturale.
- **Depurative e diuretiche**, sono ideali nei cambi di stagione.
- **Aiutano a controllare la frequenza cardiaca** e la pressione sanguigna grazie alla presenza di potassio e magnesio.



Mini cheesecake alle ciliegie

Ingredienti per 2 mini cheesecake (diametro stampi circa cm. 15)

- Per la base** • Biscotti tipo digestive (o secchi) 90 g • Burro 50 g
Per la crema • Ricotta ben scolata 370 g • Formaggio fresco spalmabile 125 g
 • Zucchero a velo 25 g • Ciliegie 15 • Gelatina in fogli 5 g • Baccello di vaniglia 1/2
Per la copertura • Ciliegie 350 g • Zucchero semolato 100 g • Succo di limone 30 g • Gelatina in fogli 5 g • Scorza di limone 1/2



Trita finemente i biscotti nel mixer. Versa il burro fuso e mescola fino a ottenere un composto sabbioso e compatto. Rivesti il fondo degli stampi con carta forno e distribuisce il composto sulle basi premendo con il dorso di un cucchiaio. Metti in frigo per almeno 30 minuti.

Ammorbidisci la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. In una ciotola lavora ricotta, formaggio spalmabile, zucchero a velo e i semi di vaniglia fino a ottenere una crema liscia. Scalda leggermente tre cucchiaini di questa crema, scioglila il mezzo foglio di gelatina ben strizzato, poi unisci al resto mescolando con cura. Aggiungila le ciliegie tagliate a metà o a pezzetti. Versa la crema sopra le basi e lascia rassodare in frigo per almeno 3 ore.

Denocciola le ciliegie in un pentolino con zucchero e limone (scorza grattugiata e succo). Cuoci a fuoco dolce per 10-15 minuti finché la frutta si ammorbidisce e si forma uno sciroppo. Spegni, aggiungi la gelatina ammorbidita come per la crema e mescola finché si scioglie. Una volta intiepidita, versa la copertura sulle cheesecake e riponi in frigo per almeno 1 ora prima di servire. Decora con altre ciliegie fresche.



mangiar **BENE** con **POCO**



Luisa Orizio

**Food creator
GialloZafferano**

Luisa Orizio è una creator genovese originale e intraprendente, che ha iniziato ad approcciarsi alla cucina con «ricette salva cena», successivamente ha aperto i suoi profili social e il suo blog «Allacciate il grembiule» che sta a significare «rimboccatevi le maniche che inizia un'avventura». È molto apprezzata per il suo modo divertente e facile di raccontare le ricette.



Imbrogliata di zucchine



Preparazione
20 minuti



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

zucchine 400 g - **uova** 4 - **aglio** 1 spicchio - **olio extravergine** - **sale**

- 1. Lava le zucchine**, togli le estremità e tagliale a fettine. Fai scaldare 4 cucchiaini d'olio extravergine in una padella insieme all'aglio. Unisci le zucchine a fettine e cuoci a fiamma alta per 5 minuti; poi aggiungi il sale, abbassa il fuoco e lascia cuocere per altri 10 minuti a fiamma medio bassa, finché le zucchine saranno cotte.
- 2. Nel frattempo sguscia le uova** in un piatto, aggiungi un pizzico di sale e sbattile con la forchetta. Versale nella padella con le zucchine cotte e ancora sul fuoco e aspetta un paio di minuti in modo che le uova inizino a rapprendersi.
- 3. Mescola con una spatola**, oppure un cucchiaino di silicone o di legno, e rompi le uova che si stanno rapprendendo. Mescola ancora per un paio di minuti, lasciando che le uova rimangano cremose e non completamente cotte. Servi l'imbrogliata di zucchine ben calda, accompagnandola con pane tostato.



IL CONSIGLIO

Aggiungi un cucchiaino di latte o panna alle uova sbattute e l'imbrogliata diventerà ancora più cremosa. Ricordati di non far cuocere troppo le uova ma di lasciale cremose: per questo motivo scegli sempre uova freschissime.



Insalata di farro con verdure



Preparazione
20 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

farro 250 g - **zucchine** 2 - **cipolla rossa** 1 - **peperone rosso** 1
- **peperone giallo** 1 - **melanzana** 1 - **carota** 1 - **olio extravergine**
- **sale** - **basilico**

1. Metti una pentola di acqua leggermente salata sul fuoco e porta a bollore. Cuoci il farro per 20 minuti, poi, una volta pronto, scolalo e sciacqualo sotto acqua corrente in modo da fermarne la cottura e raffreddarlo. Trasferiscilo in una ciotola, unisci 2 cucchiaini d'olio, mescola e tieni da parte.

2. Sbuccia la cipolla, tagliala a dadini e stufala in padella con un cucchiaino d'olio. Nel frattempo, lava e monda i peperoni, la melanzana, la carota e la zuccina, poi tagliali a cubetti piccoli e trasferiscili nella padella con la cipolla. Fai cuocere le verdure per circa 10 minuti a fuoco medio alto girandole continuamente: dovranno risultare cotte ma ancora croccanti. A questo punto, fai bollire i fagiolini in acqua leggermente salata, poi scolali e tagliali a pezzetti. Uniscili nella padella con le altre verdure e fai cuocere il tutto ancora per 5 minuti.

3. Una volta che le verdure sono pronte, trasferiscile nella ciotola con il farro cotto, aggiungi le foglie di basilico lavate e asciugate, quindi condisci con olio e sale se necessario. Mescola e servi subito.



Sorbetto all'anguria



Preparazione
40 min+rip



Cottura
no

INGREDIENTI PER 4

anguria 500 g, già pulita - **acqua** 250 g - **zucchero** 100 g
- **albume** 1 - **limone** 1

1. Per lo sciroppo di zucchero metti in una pentola l'acqua e lo zucchero, quindi mescola. Fai cuocere a bassa temperatura finché lo zucchero si sarà sciolto completamente e avrà iniziato a diventare denso. Togli lo sciroppo dal fuoco, mettilo in una ciotola e lascialo raffreddare completamente.

2. Pulisci l'anguria, quindi elimina la buccia e i semi, e pesane la giusta quantità. Trasferiscila nel bicchiere di un frullatore e frullala fino a ottenere una polpa, poi passa la polpa con un colino, così da raccogliere solo il succo. Versa lo sciroppo di zucchero nella ciotola con il succo dell'anguria, poi aggiungi anche il succo di ½ limone. Lascia riposare in frigorifero per 30 minuti.

3. Monta l'albume a neve ferma e uniscilo al succo di anguria raffreddato mescolando con movimenti delicati dal basso verso l'alto. Una volta incorporato, lascia riposare il composto in freezer per circa 2 ore, mescolandolo ogni 30 minuti con un cucchiaino. Quando il sorbetto sarà completamente formato puoi servirlo direttamente o, se desideri una consistenza più cremosa, puoi frullarlo con un frullatore a lame.

Sardegna

LA GALLURA, angolo di paradiso

Tra baie nascoste e colline punteggiate di ginepri, questa regione racchiude in sé tutta l'essenza dell'isola sarda. Qui, natura selvaggia e antichi sapori si fondono in un abbraccio senza tempo

a cura di Elena Di Renzo e Federica Esti

Con le sue scogliere a picco sul mare e le acque cristalline, la Gallura è una delle perle della Sardegna: qui l'isola si presenta nella sua forma più autentica, tra mare, montagna e sapori che lasciano il segno. La costa del Golfo degli Aranci, con le sue baie incantevoli e le spiagge di sabbia finissima, è il cuore pulsante di questa regione, dove le acque turchesi si mescolano alla bellezza selvaggia dei paesaggi granitici.

Dal Golfo degli Aranci, che prende il nome dall'antico commercio di agrumi, si snoda un itinerario che combina bellezze naturali e sapori locali. Dopo un tuffo nelle limpidissime acque di Cala Moresca, ci si può concedere una sosta al Parco naturale di Porto Conte e gustare un crudo di pesce appena pescato, accompagnato da un calice di Vermentino di Gallura Docg, fresco e minerale come l'essenza del territorio. A Porto Rotondo, tra piazze

curatissime, yacht di lusso e scorci incantevoli, la cucina riflette lo stile elegante del luogo: dai culurgiones con ricotta e menta al tonno rosso del Tirreno insaporito da olive taggiasche e olio sardo. E per dessert, una seadas calda e croccante, con formaggio di pecora e miele di corbezzolo. Capriccioli, nota località balneare di Arzachena, accoglie con la sua spiaggia bianca e l'acqua turchese: il posto perfetto per godersi una fregola con arselle o un piatto di agnello profumato al mirto. Poco più in là, San Pantaleo sorprende con la sua atmosfera rustica e autentica, ideale per riscoprire la cucina pastorale, come il mazzone al sugo, carne di capra cotta lentamente con erbe aromatiche. Infine, Cala di Volpe merita senz'altro una tappa: incastonata nella natura incontaminata, questa baia regala un finale perfetto, con un piatto di cinghiale e un bicchiere di Cannonau che racchiudono la vera essenza dell'isola.

PECORINO SARDO, simbolo dell'isola



L'Arcipelago della Maddalena: scrigno di natura e storia

A nord-est della Sardegna, di fronte alle coste galluresi, il Parco nazionale dell'Arcipelago della Maddalena si estende per oltre 20mila ettari tra terra e mare, comprendendo circa 60 isole e isolotti. Quest'area, tra le più significative dell'isola per la salvaguardia della biodiversità, è rinomata per le spiagge da sogno, le calette nascoste e le acque cristalline che offrono panorami spettacolari. La sua bellezza naturale però non è l'unica caratteristica: da La Maddalena, isola principale, è facile raggiungere Caprera, più piccola ma storicamente celebre per essere stata la dimora di Giuseppe Garibaldi.

Tra le eccellenze casearie italiane, il Pecorino Sardo Dop si distingue non solo per il sapore inconfondibile, ma anche per il profondo legame con la sua terra d'origine. È prodotto esclusivamente con il latte delle pecore sarde, una razza autoctona dell'isola, robusta e perfettamente adattata al territorio. Allevati all'aperto per gran parte dell'anno, questi ovini si nutrono di erbe spontanee che arricchiscono il latte di aromi unici. Il formaggio si presenta in due varietà principali – dolce e maturo – diverse per stagionatura, gusto e consistenza. La lavorazione avviene ancora oggi in piccoli caseifici locali, dove il sapere artigiano si tramanda da generazioni. Il latte viene filtrato, scaldato e fatto coagulare con caglio; la cagliata ottenuta viene rotta manualmente, cotta e poi pressata in stampi. Dopo la salatura, a secco o in salamoia, le forme maturano in ambienti controllati, dove tempo e condizioni atmosferiche definiscono la loro identità. Il risultato è un formaggio che cambia nel tempo ma non perde mai la sua anima: profonda, decisa e legata a doppio filo alla splendida terra da cui proviene.





Spaghetti alla bottarga



Preparazione
20 minuti



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

spaghetti 360 g - **bottarga di muggine** 40 g - **aglio** 1 spicchio
- **limone** 1 bio - **prezzemolo** - **olio extravergine** - **sale**

- 1. Porta a ebollizione** una pentola con abbondante acqua salata e cuoci gli spaghetti per circa $\frac{2}{3}$ del tempo di cottura indicato sulla confezione.
- 2. Nel frattempo**, soffriggi uno spicchio d'aglio con un filo d'olio in padella per qualche minuto. Quando gli spaghetti saranno pronti, scolali direttamente nella padella con l'olio e l'aglio, aggiungendo 3-4 cucchiaini d'acqua di cottura e continua a cuocerli nella padella.
- 3. Grattugia la scorza del limone**, facendo attenzione a evitare la parte bianca più amara e trita il prezzemolo. Quando la pasta sarà cotta al dente, rimuovi l'aglio e aggiungi la bottarga grattugiata. Fai insaporire la pasta, mescolando per 1 minuto per amalgamare, poi suddividila nei piatti e guarnisci con la scorza del limone grattugiata e il prezzemolo tritato.



IL CONSIGLIO

Se acquisti la bottarga di muggine intera, puoi affettarla invece di grattugiarla. In entrambi i casi, fai attenzione a non esagerare con il sale nell'acqua di cottura della pasta, poiché la bottarga è già molto saporita.



Pardulas



Preparazione
20 min+rip



Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 8-10

PER LA SFOGLIA semola 100 g - **farina 00** 100 g - **acqua** 80 g - **strutto (o burro)** 20 g - **sale** un pizzico **PER IL RIPIENO** **ricotta di pecora** 400 g - **zucchero semolato** 50 g - **farina 00** 50 g - **zafferano** $\frac{1}{2}$ bustina - **tuorlo** 1 - **scorza d'arancia** - **scorza di limone** - **sale**

- 1. In una ciotola**, unisci la semola, la farina e il sale. Aggiungi il burro (o strutto) e, poco per volta, l'acqua, impastando fino a ottenere un impasto liscio e compatto. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare per 40 minuti.
- 2. Mescola la ricotta** (lasciata a sgocciolare tutta la notte in un colino), con il tuorlo, le scorze d'arancia e di limone grattugiate e lo zafferano, sciolto in un cucchiaino d'acqua bollente. Poi, aggiungi anche la farina setacciata e lo zucchero e continua a mescolare fino a ottenere una crema omogenea.
- 3. Riprendi il panetto** e stendilo in una sfoglia sottile con il matterello. Ricava tanti dischi con un coppapasta, adagia al centro di ciascuno un cucchiaino di ricotta e pizzica la base di pasta con la punta delle dita tutt'intorno, creando dei piccoli cestini con 8 punte (se i dischetti si seccano troppo, spennellali con poca acqua sui bordi). Disponi le pardulas sulla placca, foderata con un foglio di carta da forno, e cuocile in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti finché saranno dorate.

Le altre eccellenze

Miele di corbezzolo

Prodotto quasi esclusivamente in Sardegna, questo miele nasce dai fiori del corbezzolo, un arbusto tipico del Mediterraneo occidentale. La sua produzione è complessa poiché la forma a campanula del fiore rende difficoltoso il lavoro delle api e la fioritura richiede specifiche condizioni climatiche. Dal sapore amaro e dal colore nocciola ambrato, si abbina perfettamente a formaggi grassi, come il pecorino o il grana, e alle tradizionali seadas sarde.



Liquore al mirto

Ottenuto dalla macerazione delle bacche della pianta di mirto, questo liquore è un'eccellenza sarda riconosciuta come Prodotto Agroalimentare Tradizionale. Il suo colore rubino intenso e il gusto dolce e persistente, derivano da metodi di lavorazione tradizionali, pensati per esaltare l'essenza delle bacche. Sin dall'antichità, il mirto è stato simbolo di amore e fecondità, utilizzato sia come rimedio afrodisiaco sia per decorare i banchetti nuziali.



TUFFO NEL BLU dell'isola di Tavolara

Nelle acque cristalline di Capo Figari, Figarolo, Tavolara e Molara, nel nord-est della Sardegna, principianti ed esperti possono esplorare fondali straordinari, popolati da una fauna marina ricchissima e variegata. L'Area marina protetta di Tavolara - Punta Coda Cavallo, istituita nel 1997, ha favorito un significativo incremento della vita sottomarina, regalando agli appassionati di snorkeling e immersioni sub esperienze indimenticabili. Tra pareti sommerse, canyon, praterie di posidonia e anfratti, è facile avvistare cernie, barracuda, polpi e banchi di pesci colorati. Un mare limpido e pulsante di vita che incanta a ogni tuffo regalando emozioni autentiche, tutte da provare!

info@hotelabidoru.it



CONSIGLI di viaggio

INDIRIZZI
UTILI



Ristorante Marinella

Dal 1963, il ristorante Marinella dell'Hotel Abi d'Oru, con la sua vista mozzafiato sull'omonimo golfo, propone piatti gourmet che celebrano la tradizione sarda, realizzati con ingredienti freschi e locali. Un'esperienza culinaria autentica a soli 5 km da Porto Rotondo.

www.hotelabidoru.it

indispensabili A TAVOLA

Design vintage

HOME

Stile retrò e charme tutto italiano: le bottiglie decorative in vetro trasparente con tappo in sughero firmate HOME sono perfette per olio, aceto, sali da bagno o semplicemente come ornamento. Un tocco di eleganza da 325 cc per ogni angolo della casa.

ho-me.it



scelti per VOI

Dalla colazione alla cena l'ispirazione giusta per portare in tavola decorazioni e accessori di stile

a cura di Michela Sassi



Pausa caffè con stile

H&H

Resistenti e versatili, le tazzine Medina si adattano a ogni momento di relax. Con le loro tonalità calde e terrose sono ideali per gustare con stile tè e altre bevande calde, unendo bellezza e funzionalità.

hh-lifestyle.it



Eleganza e praticità

KASANOVA

Con il tavolo da esterno Kasanova, i salotti outdoor acquisiscono un'eleganza senza tempo! Realizzato in legno di acacia, è ideale per sorvegliare drink o gustare snack in compagnia. La sua struttura resistente e il trattamento speciale contro i raggi solari lo rendono ideale per ogni stagione.

kasanova.com



Tocco romantico

VILLEROY & BOCH

La collezione Afina unisce eleganza e raffinatezza in ogni pezzo. I bicchieri, con contorni in filigrana e una delicata decorazione a raggi di sole concentrici, donano un tocco esclusivo alla tavola. Ideali per chi apprezza la bellezza dei dettagli!

villeroy-boch.it

BORSINA e PORTABOTTIGLIE TERMICI

I tuoi alleati di freschezza



- Borsina termica per portare ovunque la freschezza
- Capienza 2 litri

- Portabottiglie termico per rimanere sempre idratati con gusto
- Capienza 1,5 litri

Dal **10 LUGLIO** ogni prodotto a scelta solo € **5,90***

In edicola con **GialloZafferano**

Scopri lo shop online su MONDADORIPERTE.IT



Roberto Panizza

Roberto Panizza è il titolare del ristorante "Il Genovese" e dell'azienda "Pesto Rossi" che dal 1947 porta avanti la tradizione del pesto genovese Dop. L'utilizzo della materia prima locale, tra cui ovviamente basilico e olio ligure, è il primo passo per ottenere un pesto dalla qualità e bontà indiscusse, dal tipico colore verde brillante. La preparazione del pesto al mortaio, rigorosamente di marmo, è una tradizione speciale che Roberto Panizza ancora diffonde e porta avanti nei suoi locali e in tutto il mondo, organizzando anche il Campionato Mondiale di Pesto a Genova. Il pesto genovese è tra le salse e i condimenti più diffusi e utilizzati al mondo, una vera prelibatezza, vanto di uno dei territori più belli della nostra Penisola.

RISTORANTE IL GENOVESE

Cucina ligure di una volta, ingredienti di qualità e una tradizione che vive ogni giorno: al Genovese, il pesto non è solo una ricetta, ma un simbolo di eccellenza e identità

Dal 1912 "Il Genovese" è il cuore autentico della cucina ligure, dove la tradizione culinaria locale si fonde con l'amore per i sapori genuini. Nato con il nome di "Raggio" (nome originario della storica "sciamadda", ossia piccola friggitoria o farinotta), un piccolo locale specializzato nella preparazione della farinata al forno a legna, il ristorante ha mantenuto intatta la sua vocazione per una cucina semplice e accogliente. Ogni piatto nasce da ingredienti selezionati con cura: patata Quarantina bianca genovese, Parmigiano Reggiano stagionato 24 mesi, olio extravergine d'oliva 100% italiano. Protagonista indiscusso è il pesto, preparato secondo tradizione e servito con gnocchi morbidi e avvolgenti, per un'esplosione di profumo e bontà. Completano il menu altre eccellenze del territorio: ravioli fatti in casa con carne Cabannina – razza bovina autoctona delle valli liguri –, tortini salati, cuculli, frisceu, latte brusco, insieme a secondi piatti come stoccafisso in umido, trippa e polpette di Cabannina. A chiudere, i canestrelli e i baci di dama cotti nel forno a legna e la tipica strosciata, frolla all'olio extravergine dal gusto deciso e fragrante.



LO CHEF CONSIGLIA

PESTO ALLA GENOVESE



Preparazione
30 minuti



Cottura
no

INGREDIENTI PER 260 G DI PESTO

basilico genovese Dop 70 g - **olio extravergine ligure Dop** 70 g - **Parmigiano Reggiano Dop Stravecchio** 50 g - **pecorino Fiore Sardo Dop** 30 g - **pinoli** 30 g - **aglio di Vessalico** 2 spicchi - **sale grosso marino** 3 g

- 1. Stacca le foglioline** dai rametti di basilico e trasferiscile in un colino. Sciacquale brevemente sotto acqua fredda corrente, poi trasferiscile su un canovaccio e asciugale tamponando e sfregando delicatamente. Presta attenzione all'incavo della foglia in cui si raccoglie l'acqua, dovranno risultare ben asciutte.
- 2. Prendi un mortaio di marmo** e inserisci all'interno gli spicchi d'aglio privati dell'anima e divisi a metà. Lavora l'aglio con un pestello di legno fino a ottenere una crema. A questo punto aggiungi i pinoli e procedi nello stesso modo. Una volta che li avrai ridotti in pasta, unisci le foglie di basilico e il sale grosso.
- 3. Inizia sempre prima** con dei movimenti di percussione per poi proseguire con movimenti rotatori. Abbi cura di raccogliere con un cucchiaino gli ingredienti dai bordi interni del mortaio così da ottenere un pesto uniforme. Quando la consistenza risulterà cremosa e omogenea, aggiungi il pecorino a tocchetti e pesta nello stesso modo per incorporarlo, poi unisci anche il Parmigiano Reggiano DOP Stravecchio e fai la stessa cosa.
- 4. Quando tutti gli ingredienti** saranno ridotti in crema versa l'olio e rotea il pestello ancora per pochi istanti. Il tuo pesto alla genovese è pronto per essere utilizzato!



IL CONSIGLIO

Per ottenere un pesto perfetto utilizza il basilico genovese Dop dalla foglia piccola e concava, molto profumata: se il basilico non è di qualità tenderà a ossidarsi e a diventare nero.

In alternativa all'olio extravergine ligure puoi sceglierne un altro dal sapore dolce e delicato, come quello umbro (l'olio toscano ha un gusto più forte).

Per macinare meglio il basilico, usa il sale grosso e non quello fine e in mancanza di un mortaio utilizza un mixer, avendo cura di frullare a più riprese per ottenere la giusta consistenza. Se usi un frullatore a immersione, lavora prima l'aglio e il sale con un cucchiaino e poi unisci il resto degli ingredienti tenendo presente che l'olio va aggiunto sempre alla fine.

Il Fiore Sardo è un formaggio pecorino antico, realizzato con il latte crudo secondo tecniche tradizionali. Puoi scegliere le dosi da utilizzare: cambiando la proporzione fra Parmigiano e Pecorino otterrai un pesto rispettivamente più dolce o più sapido; se invece utilizzi solo il Pecorino, il consiglio è di ridurre la dose di sale. Inoltre, ricorda che non esiste una sequenza unica per aggiungere gli ingredienti, ognuno ha la propria...

ecco perché i pesti non sono mai uguali! Ricorda che il pesto non va scaldato, ma semmai diluito con poca acqua di cottura della pasta: sarà più cremoso e vellutato!



Alta precisione

BERKEL

Elegante e compatta: l'affettatrice Home Line Plus di Berkel porta nelle cucine casalinghe la precisione delle macchine professionali. Linee futuristiche, dimensioni smart e prestazioni di alto livello, per tagli perfetti e massima sicurezza. Con la sua finitura opaca color crema, è una sintesi perfetta fra estetica, eleganza e funzionalità.

theberkelworld.com

strumenti UTILI

Pratici e dal design esclusivo, pensati per chi desidera stile e raffinatezza anche in cucina

a cura di Michela Sassi



Cucina splendente

LE CREUSET

La collezione Flamme Dorée di Le Creuset porta luce e stile in cucina. L'iconico arancione si arricchisce di riflessi luminosi grazie a una speciale finitura dorata e a minerali che catturano la luce creando un effetto scintillante. Un terzo strato nel rivestimento ne esalta la resistenza e la brillantezza, rendendola perfetta da portare con eleganza dai fornelli alla tavola.

lecreuset.it



Praticità e pulizia

NEFF

I forni NEFF con porta a scomparsa rivoluzionano la cucina: più libertà di movimento, comfort e un design elegante in vetro nero e acciaio inox. Disponibili in vari modelli, con cottura tradizionale o a vapore, e pulizia pirolitica, sono una soluzione pratica e raffinata, pensata per tutti quelli che amano cucinare con stile, ogni giorno.

neff-home.com

Taglio perfetto

ZWILLING

Preparare gli ingredienti diventa più semplice con il tagliere in poliuretano termoplastico: igienico, flessibile e delicato sulle lame, protegge l'affilatura dei coltelli e mantiene il piano di lavoro pulito, grazie alla pratica scanalatura raccogli-succhi. Inoltre, è facilmente lavabile anche in lavastoviglie.

zwilling.com



La nostra SCUOLA di CUCINA



**Sebastian
Fitarau**

**Resident Chef
GialloZafferano**

Sebastian è diplomato presso l'ALMA – Scuola Internazionale di Cucina Italiana e propone una cucina contemporanea e genuina, curata in ogni dettaglio che unisce il gusto della semplicità a presentazioni impeccabili.

1. Scegli fichi freschi e maturi, ma non troppo molli. I fioroni sono ideali per la marmellata grazie al loro sapore dolce e alla consistenza perfetta. Lava i fichi, rimuovi il picciolo e tagliali a pezzi, mantenendo la buccia.

2. In una pentola capiente, unisci i fichi, lo zucchero, il succo e la scorza di limone. Aggiungi un pizzico di cannella o vaniglia se vuoi un aroma extra. Lasciali riposare per circa 30 minuti per far rilasciare i succhi. Porta il composto a ebollizione, poi riduci il fuoco e lascia sobbollire per 30-40 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se necessario, aggiungi un po' d'acqua.

3. Fai il "test del piattino": metti un cucchiaino di marmellata su un piattino e mettilo nel congelatore per un paio di minuti. Inclina il piattino, se la marmellata non scivola, è pronta.

4. Sterilizza i barattoli e i coperchi, quindi versa la marmellata calda nei barattoli, lasciando un po' di spazio sul bordo. Pulisci i bordi e chiudi i barattoli. Capovolgili per creare il sottovuoto e lasciali raffreddare a temperatura ambiente. Conserva in un luogo fresco e buio per diversi mesi. Una volta aperta, riponi in frigo e consuma entro 2-3 settimane.

MARMELLATA DI FICHI

trucchi e consigli



IL TOCCO IN PIÙ

Aggiungi menta fresca o basilico durante la cottura per un sapore unico. Puoi anche includere noci o mandorle tritate per una consistenza croccante.



INGREDIENTI

fighi fioroni freschi 1 kg - **zucchero** 500 g

- **limone** 1, il succo e la scorza - **acqua** 1-2 cucchiaini

- **cannella o vaniglia**

PESTO DI ZUCCHINE

Fresco, delicato e cremosissimo, il pesto di zucchine è la variante leggera e profumata del classico pesto. Perfetto per condire la pasta, arricchire insalate estive o dare un tocco in più a toast e antipasti. Si abbina benissimo anche con carni bianche, pesce al vapore, formaggi oppure verdure grigliate

 Preparazione
10 min+rip

 Cottura
no

INGREDIENTI

zucchine 200 g - olio
extravergine 125 g - sale 2 g
- pinoli 30 g - Parmigiano
Reggiano DOP grattugiato 30 g
- basilico 10 g - pecorino
grattugiato 30 g





1 Grattugia le zucchine

Lava le zucchine, privale delle estremità e grattugiale con l'aiuto di una grattugia a fori larghi. Trasferisci le zucchine grattugiate in un colino, salale leggermente e lasciale riposare per 30 minuti, in modo che perdano il liquido in eccesso.

2 Unisci i pinoli e il basilico

Una volta rilasciato il liquido, versa le zucchine nella ciotola di un mixer insieme ai pinoli e alle foglie di basilico precedentemente pulite con un panno asciutto.



4 Frulla il composto

Aggiungi la parte restante di olio e frulla fino a ottenere una crema omogenea. Trasferisci il pesto in una ciotola e utilizzalo come preferisci.



3 Aggiungi i formaggi

Unisci il Parmigiano Reggiano grattugiato, il pecorino e una parte dell'olio. Quindi aziona il mixer e frulla per qualche secondo.



GARGANELLI

CON PESTO DI ZUCCHINE E GAMBERETTI

**Il primo perfetto per l'estate, sfizioso
e profumato di mare, tanto facile da
preparare quanto irresistibile da gustare**

a cura di Michela Sassi



Preparazione
20 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

garganelli all'uovo 400 g - pesto di
zucchine 370 g - gamberetti sgusciati 250
g - aglio 1 spicchio - basilico
- olio extravergine - sale - pepe



① Salta i gamberetti

In una padella antiaderente fai rosolare lo spicchio d'aglio con un filo d'olio. Una volta imbondito, rimuovi l'aglio, aggiungi i gamberetti e rosolali per circa 1-2 minuti a fuoco medio, finché saranno dorati e tienili da parte. Intanto, porta a ebollizione abbondante acqua salata e cuoci i garganelli, poi scolali molto al dente per poter terminare la cottura in padella, insieme ai gamberetti. Tieni da parte un paio di mestoli di acqua di cottura.



② Termina la cottura

Trasferisci la pasta nella padella con i gamberetti, aggiungi un mestolo d'acqua di cottura e finisci di cuocere per circa 1 minuto, mescolando di tanto in tanto.

③ Unisci il pesto

Terminata la cottura, spegni il fuoco e unisci il pesto di zucchine, mescolando bene in modo da amalgamare tutti gli ingredienti. Servi decorando con qualche fogliolina di basilico fresco.



IL CONSIGLIO

Se preferisci puoi arricchire il pesto di zucchine con delle mandorle e aggiungere alla pasta delle zucchine tagliate a rondelle, da far saltare insieme ai gamberetti in padella. Per una nota di colore, invece, saranno perfetti dei pomodorini ciliegino.

idee estive



1 Peperoni, uova sode e more di gelso

Preparazione 20 min+rip
Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6

peperoni rossi 4 - uova 8 - aceto di mele 3 cucchiaini - more di gelso 100 g - basilico 2 rametti - aceto - olio extravergine - sale - pepe

1. Sciacqua i peperoni, disponili sulla placca, foderata con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, poi cuocili in forno preriscaldato a 200° per circa 40 minuti, girandoli su tutti i lati, finché saranno abbrustoliti. Trasferiscili in una ciotola ampia, coprila con un foglio di pellicola per alimenti e lasciali raffreddare.

2. Spellali, elimina il picciolo, i semi i filamenti e taglia la polpa a falde larghe, nel senso della lunghezza. Trasferiscile in una ciotola, condiscile con aceto, olio, sale e pepe, quindi mescola con cura.

3. Sistema le uova in un pentolino con acqua fredda e 50 ml di aceto. Porta a ebollizione e cuoci per 9-10 minuti. Una volta pronte, raffreddale sotto acqua corrente, poi picchietta delicatamente i gusci e lasciale riposare per qualche minuto.

4. Sguscia le uova e tagliale a metà. Distribuisci nei piatti le falde di peperone, aggiungi le uova sode, le more ben lavate e completa con foglie di basilico.

2 Bucatini con ortaggi di stagione

Preparazione 15 minuti
Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

bucatini 320 g - peperone 1 - zucchina 1 - melanzana 1 - carota 1, grande - sedano 1 costa - cipolla ½ - aglio 1 spicchio - concentrato di pomodoro 4 cm - olio di semi di arachidi - olio extravergine - prezzemolo - timo - maggiorana - sale - pepe

1. Pulisci la melanzana, tagliala a fette e sistemale in un colapasta. Cospargi con sale grosso e lascia riposare per 1 ora, in modo che perdano l'acqua in eccesso e il gusto amaro. Trascorso il tempo, sciacquale bene, asciugale e tagliale a dadini. Friggili in abbondante olio di arachidi bollente, poi scolali su carta assorbente da cucina.

2. Pulisci il peperone, la zucchina, la carota e il sedano, sciacquali e tagliali a dadini. Monda e trita la cipolla e l'aglio, poi trasferisci il trito in un tegame con 6 cucchiaini d'olio e lascia colorire. Aggiungi le carote e, una volta morbide, unisci anche peperoni, zucchine e sedano.

3. Trita finemente prezzemolo, timo e maggiorana e trasferiscili nel tegame. Unisci il concentrato di pomodoro, poi regola di sale e pepe e versa i cubetti di melanzana fritti, mescolando con cura.

4. Cuoci i bucatini in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolali, trasferiscili nel tegame con il sugo, fai insaporire per 1 minuto e servi.





3 Straccetti di manzo saltati con peperoni

Preparazione 25 min+rip
Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

controfiletto di manzo 500 g, a fettine sottili - **peperone rosso** 1 - **peperone giallo** 1 - **cipolla** 1 grande - **vino di riso** o **Vermouth** 2 cucchiaini - **zucchero di canna** 2 cucchiaini - **olio di sesamo tostato** 2 cucchiaini - **salsa di soia** - **olio di semi di arachidi** - **sale** - **pepe** - **prezzemolo**

1. Sistema la carne in una ciotola ampia, unisci $\frac{1}{2}$ cipolla tritata, il vino, lo zucchero, 4 cucchiaini di salsa di soia, l'olio di sesamo e una macinata di pepe. Mescola e lascia marinare al fresco per 30 minuti.

2. In una padella ampia o un wok, rosola la restante cipolla tritata con un filo d'olio di arachidi per 2-3 minuti, mescolando finché risulterà morbida.

3. Unisci i peperoni puliti e tagliati a striscioline e falli insaporire mescolando a fiamma viva. Abbassa il fuoco e prosegui la cottura per 5-6 minuti.

4. Aggiungi la carne con la marinata e falla saltare a fiamma molto vivace, mescolando continuamente per 3-4 minuti. Regola di sale e pepe, quindi servi gli straccetti spolverizzati con prezzemolo tritato.

4 Involtini di peperoni su crema di ceci

Preparazione 25 min+rip

Cottura 80 minuti

INGREDIENTI PER 6

peperoni 3 grandi (1 giallo, 1 rosso e 1 verde) - **uova** 3 - **pancarrè** 5 fette - **pecorino grattugiato** 100 g - **vino bianco** 150 ml - **uvetta** 40 g - **pinoli** 40 g - **prezzemolo** 1 ciuffo - **pangrattato** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe** **PER LA CREMA DI CECI** **ceci precotti** 500 g - **cipolla** 1 - **salvia** 1 rametto - **olio extravergine** 2 cucchiaini - **sale** - **pepe**

1. Disponi i peperoni su una teglia foderata con carta da forno e cuocili in forno preriscaldato a 200° per circa 40 minuti, girandoli su ogni lato per abbrustolirli. Trasferiscili in una ciotola ampia, poi coprili con una pellicola e lasciali raffreddare completamente.

2. Spella i peperoni, elimina il picciolo, i semi e i filamenti bianchi e taglia la polpa a falde. Lascia in ammollo l'uvetta per 10 minuti in abbondante acqua tiepida, poi elimina la crosta del pancarrè, spezzettalo e mettilo a bagno nel vino. Scola l'uvetta e asciugala, trita il prezzemolo e riunisci tutti gli ingredienti in una ciotola con il formaggio, i pinoli, il pane strizzato e sminuzzato, le uova sbattute, il sale e il pepe.

3. Amalgama bene il composto, poi spalmalo sui peperoni, arrotola le falde e fissale con gli stecchini. Trasferisci gli involtini in una teglia foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Spolverizzali con pangrattato, irrorali con un filo d'olio, sala, pepa e cuocili in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti.

4. Per la crema, stufa la cipolla con un filo d'olio e poca acqua per 5-6 minuti. Aggiungi i ceci, rosolali 1 minuto, poi unisci 100 ml d'acqua e la salvia. Copri e cuoci per 10 minuti, aggiungendo acqua se serve. Elimina la salvia, lascia intiepidire, aggiusta di sale e pepe, quindi frulla fino a ottenere una crema liscia. Servi gli involtini sulla crema, decorando a piacere con capperi dissalati.



Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

HANNO COLLABORATO A
QUESTO NUMERO
il team e la redazione di
GialloZafferano
Ilaria Busato
Valeria Ciccotti
Giovanni Castaldi
Aurora Cortopassi
Lulù Garagari
Luca Perego
Benedetta Rossi
Manuel Saraceno

COLLABORATORI
Elena Di Renzo
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Giovanna Marradi

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'Acunzo

GRAFICA
Michela Burkhart
Federica Esti

**MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE**

Via Gian Battista Vico 42, Milano

DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.

SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA - Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.

SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI

tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it

PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. - Viale Europa 44,
20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259,
e-mail contatti@mediamond.it

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105
del 14/03/2017. Tutti i diritti riservati.

Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore -
Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



8 Modi per...

Cucinare a crudo: idee sfiziose e senza cottura per un'estate tutta da gustare

Subito pronto

Ricette con le erbe aromatiche: accostamenti sorprendenti per cambiare volto ai tuoi piatti

Menu sano e leggero

Piatti con il cetriolo: dagli aperitivi, alle insalate, il tocco fresco protagonista dell'estate

Dolci fatti in casa

Dessert leggeri, avvolgenti e golosissimi a base di yogurt

... E TANTO ALTRO!



Questo periodico è iscritto
alla Federazione Italiana
Editori Giornali ISSN 2532-3539

LA FRIGGITRICE AD ARIA ENTRA IN CASA TUA

FATTO IN CASA
da
Benedetta



Con la **FRIGGITRICE** ad ARIA **FATTO IN CASA DA BENEDETTA** cucini dal primo al dolce con leggerezza.

Disponibile anche nella versione bianca

PER AVERLA, COMPRALA SUBITO QUI
shop.fattoincasadabenedetta.it

OPPURE NEI NEGOZI FISICI E ONLINE **KASANOVA®**



PanPiuma®

IL MORBIDISSIMO
PANE SENZA CROSTA

CON OLIO
EXTRA VERGINE
DI OLIVA



MORBIDEZZA
INIMITABILE

LA LEGGEREZZA E MORBIDEZZA
DI PANPIUMA INCONTRANO
IL GUSTO VERO DELL'OLIO
EXTRA VERGINE DI OLIVA



Noi di **PanPiuma** facciamo solo
pane senza crosta **con olio extra vergine di oliva**
perché ci piace farlo bene

WWW.PANPIUMA.IT